

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Fysioterapian koulutusohjelma

Inka Railo & Kaisa Urbanus

Koira-avusteista ryhmäkuntoutusta muistisairaille: Opas kuntoutuksen ammattilaisille

Opinnäytetyö 2018

Tiivistelmä

Inka Railo & Kaisa Urbanus

Koira-avusteista ryhmäkuntoutusta muistisairaille: Opas kuntoutuksen ammattilaisille, 46 sivua, 6 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali - ja terveysala Lappeenranta

Fysioterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö 2018

Ohjaaja: yliopettaja Kari Kauranen, Saimaan ammattikorkeakoulu

Koirien positiivisista terveysvaikutuksista ihmisen terveydelle on runsaasti näyttöä, mutta niiden käyttö kuntoutuksen apuvälineenä on toistaiseksi vielä melko vähäistä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ikääntyneille muistisairaille suunnattua, ryhmässä tapahtuvaa koira-avusteista toimintaa tavoitteelliseksi ja toimintakykyä tukevaksi kuntoutukseksi. Yhteistyökumppanina toimivan Hali-Koira -yrityksen toiveena oli kehittämistutkimus, jonka tuloksena luotiin heidän toimintaansa ja toimintamalliaan tukeva ja kehittävä opas.

Oppaan suunnittelu alkoi kehittämistarpeiden selvittämisellä ja havainnoimalla Hali-Koiran tämänhetkistä toimintaa. Oppaan ensimmäinen versio laadittiin havainnoinnin, haastattelujen ja kirjallisuuskatsauksen pohjalta ja se otettiin käyttöön 4 kuukaudeksi. Harjoitteet keskittyvät lihasvoiman, tasapainon ja liikkuvuuden harjoittamiseen, ja niissä korostuvat rytmin, yksinkertaisten liikkeiden ja selkeän ohjauksen tärkeys.

Interventiojakson päätyttyä tilanne kartoitettiin ja opasta muokattiin esiin tulleiden kehittämisideoiden pohjalta. Lopulliseen versioon sisällytettiin myös palvelukodin hoitohenkilökunnalle osoitettuja osioita sekä koira-avusteiseen työskentelyyn liittyviä yleisiä suosituksia.

Oppaan tarkoituksena on tuoda koira-avusteiselle kuntoutusmuodolle lisää näkyvyyttä ja kannustaa alan ammattilaisia, kuten fysioterapeutteja ja toimintaterapeutteja, soveltamaan ja kehittämään koira-avusteista kuntoutusmuotoa työssään.

Asiasanat: ikääntyneet, koira-avusteisuus, kuntoutus, muistisaira

Abstract

Inka Railo & Kaisa Urbanus

Dog-assisted group rehabilitation for the elderly with memory disorders: Guide for rehabilitation professionals, 46 pages, 6 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services Lappeenranta

Degree Programme in Physiotherapy

Bachelor's Thesis 2018

Instructor: Principal Lecturer Kari Kauranen, Saimaa University of Applied Sciences

Plenty of evidence of dogs and their positive effects on human health is available, but using dogs as a rehabilitation tool is still not widely utilised. The purpose of this thesis was to develop a goal-directed dog assisted therapy model targeted for elderly groups. The cooperator partner Hali-Koira Ltd requested a development study based on which a guide book that supports and develops their operations was created.

The planning of the guide book begun with mapping out the development needs and by observing the current operations of Hali-Koira Ltd. The first version of the guide was created based on observations, interviews and literature reviews, and it was implemented for a period of 4 months. Exercises introduced in the booklet focus on improving muscle strength, balance and mobility, while simple movements, rhythm, and clear instructions are emphasised.

After the intervention period was over, the situation was mapped out again and the guide modified based on the development ideas that came up. The guide also includes sections targeted for the nursing home's personnel as well as general suggestions related to dog-assisted work.

The purpose of the guide book is to raise awareness about dog-assisted therapy and to encourage professionals, such as physiotherapists and occupational therapists, to apply and develop dog-assisted rehabilitation methods in their fields.

Keywords: elderly, dog-assisted intervention, rehabilitation, dementia

Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Eläinavusteinen kuntoutus.....	6
2.1	Koiran vaikutus ihmiseen.....	8
2.2	Koira-avusteisessa työskentelyssä huomioitavaa.....	10
3	Muistisairaat ikääntyneet.....	12
3.1	Muistisairaahan toimintakyky.....	13
3.2	län tuomat fysiologiset muutokset.....	14
3.3	Muistisairauden vaikutus toimintakykyyn.....	16
3.4	Toimintakykyä ylläpitävä harjoittelu.....	17
3.5	Muistisairaahan ryhmänohjaus.....	20
4	Oppaan laatiminen.....	23
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimusongelmat.....	26
6	Opinnäytetyön toteutus.....	26
6.1	Tutkittavat henkilöt.....	27
6.2	Tutkimusasetelma.....	27
6.3	Oppaan laatiminen.....	28
6.4	Tiedonkeruumenetelmät.....	29
6.5	Aineiston analysointi.....	31
6.6	Tutkimuksen eettiset näkökohdat.....	34
7	Tulokset.....	35
7.1	Koira-avusteisessa kuntoutuksessa ilmenneet kehittämistarpeet.....	36
7.2	Ikääntyneiden muistisairaiden toimintakykyä tukevat koira-avusteiset harjoitukset.....	37
7.3	Toimintakykyä optimaalisimmin tukeva harjoittelu.....	39
8	Pohdinta.....	40
8.1	Aineisto.....	41
8.2	Menetelmät.....	42
8.3	Tulokset.....	43
8.4	Jatkotutkimusaiheet.....	45
8.5	Johtopäätökset.....	45
	Taulukot.....	47
	Lähteet.....	48

Liitteet

- Liite 1 Koira-avusteista ryhmäkuntoutusta muistisairaille - opas
- Liite 2 Ensimmäisen teemahaastattelun aiheet
- Liite 3 Toisen teemahaastattelun aiheet
- Liite 4 Saatekirje
- Liite 5 Suostumuslomake
- Liite 6 Kuvauslupa

1 Johdanto

Suomen ikärakenteessa tapahtuvista muutoksista johtuen ikääntyneet tulevat kuormittamaan palveluita yhä enemmän ja pidempään. Keski-iän noustessa myös muistisairauksien määrä lisääntyy, minkä vuoksi heidän hyvinvointia tukevien kuntoutusmuotojen kehittäminen on ajankohtaista.

Tämä opinnäytetyö käsittelee koiran käyttöä kuntoutuksen apuvälineenä. Koirien suosio lemmikkinä on jatkuvassa kasvussa, ja yhä useammalle ihmiselle koiran läsnäolo kuuluu osaksi arkea. Suomessa tehtyt kulutustutkimukset osoittavat, että kotitalouksilla oli vuonna 2016 kaikkiaan noin 800 000 koiraa, kun vuonna 2012 koiria oli 630 000. (Tilastokeskus 2016.) Kytösten löytäminen menneisyyteen on muistisairaiden kanssa työskennellessä tärkeä apukeino kuntoutuksen onnistumisen kannalta, joten pelkkä koiran läsnäolo saattaa itsessään toimia kuntoutusta tehostavana elementtinä.

Koira-avusteinen terapia on mielenkiintoinen tutkimusaihe sen monipuolisten ja kokonaisvaltaisten terveysvaikutusten ansiosta. Se on aiheena uusi ja vähän käytetty muoto fysioterapiassa. Vaikka koiran positiivisista terveysvaikutuksista on paljon tutkimustietoa, on niiden käyttö kuntoutuksen apuvälineenä toistaiseksi vielä melko vähäistä. Tutkimuksia liittyen koiran soveltumiseen kuntoutuksen tukena on heikosti, eikä suomenkielisiä oppaita ole tarjolla.

Työelämälähtöisen kehittämisprojektin päämääränä on kehittää ikääntyneille muistisairaille suunnattua koira-avusteista toimintaa tavoitteellisemmaksi, toimintakykyä tukevaksi kuntoutukseksi. Yhteistyökumppanin, Hali-Koira -yrityksen toivomuksena on kehittämistutkimus, jonka tuloksena luodaan heidän toimintaansa tukeva ja toimintamalliaan kehittävä konkreettinen opas. Opas on suunnattu koira-avusteisen terapian ammattilaisille sekä tutkimuksen toimeksiantajalle.

Koira-avusteiseen kuntoutukseen paneutuvan oppaan tarkoituksena on tuoda kuntoutusmuodolle lisää näkyvyyttä ja kannustaa alan ammattilaisia, kuten fysioterapeutteja ja toimintaterapeutteja, soveltamaan ja kehittämään koira-avusteista kuntoutusmuotoa työssään.

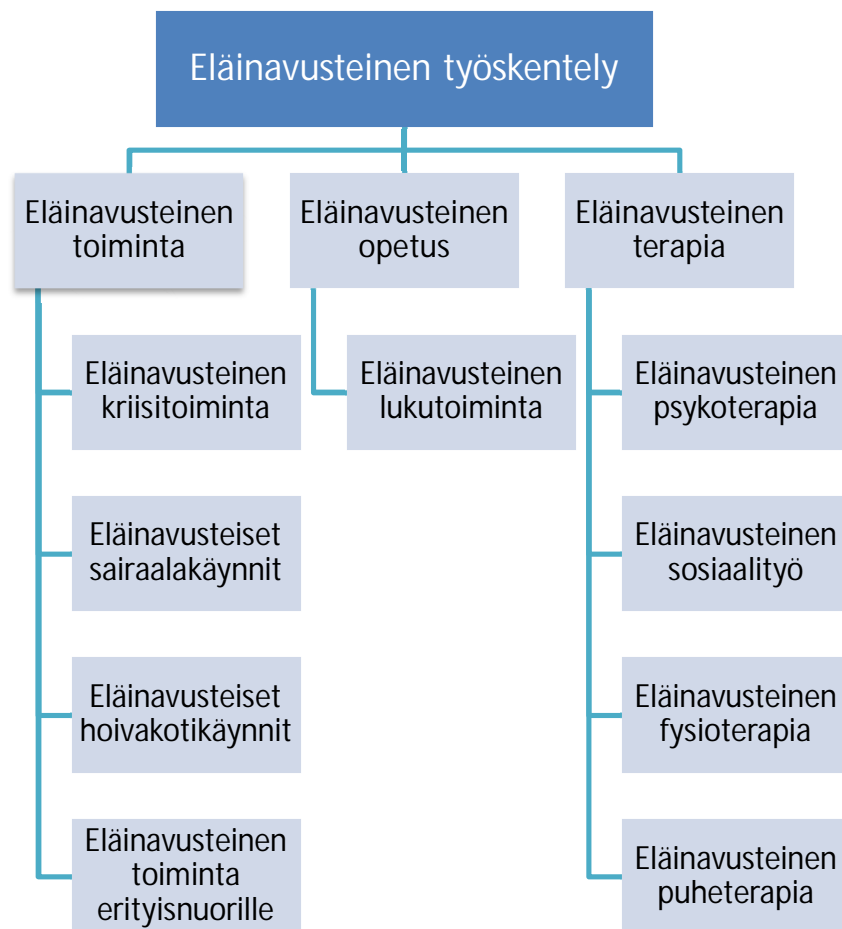
2 Eläinavusteinen kuntoutus

Kuntoutus on tavoitteellista toimintaa, joka tukee kuntoutujan arjen omatoimisuutta pitäen sisällään liikunta- ja toimintakykyä tukevia toimenpiteitä. Tavoitteiden saavuttamiseksi luodaan yksilöllinen suunnitelma, jota kuntoutuksessa toteutetaan. (Atula 2015.)

Viimeisten kahdenkymmenen vuoden aikana on vahvistunut suuntaus, jossa vuorovaikutusta eläimen kanssa käytetään välineenä hoidon parantamisessa. Eläinavusteisissa menetelmissä on käytössä monenlaisia eläimiä, mutta erityisesti koiran käyttö hoidon apuna on yleistynyt niiden kesyn luonteen, koulutettavuuden sekä saatavuuden ansiosta. Koira-avusteiset kuntoutusmenetelmät ovat osa eläinavusteista työskentelyä (*Animal-Assisted Interventions= AAI*), joka voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen; eläinavusteinen terapia (*Animal-Assisted Therapy = AAT*), eläinavusteinen toiminta (*Animal-Assisted Activity= AAA*) sekä eläinavusteinen opetus (*Animal-Assisted Education = AAE*) (Taulukko 1).

Eläinavusteinen terapia on suunniteltua ja tavoitteellista toimintaa, jossa eläin on keskeinen osa hoito- tai kuntoutusprosessia. Eläinavusteista terapiaa voivat harjoittaa sosiaali-, terveys-, ja kasvatustalon ammattilaiset koulutetun eläimen kanssa. Suomessa toimiva Koirat kasvatus -ja kuntoutustyössä ry on sosiaali-, terveys -ja kasvatustalon ammattilaisille täydennyskoulutusta tarjoava yhdistys, joka järjestää valmennuskursseja ja koirien soveltuvuuskokeita. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry 2016.)

Eläinavusteisesta terapiasta poiketen, eläinavusteinen toiminta ei vaadi erityistä koulutusta ja se on luonteeltaan spontaanimpaa. Toiminnan tavoitteena on parantaa ihmisen hyvinvointia motivoivin, kasvatuksellisin ja mielihyvää tuottavin keinoin ja se on usein vapaaehtoistoimintaa. (Kruger & Serpell 2006, 23.) Suomessa esimerkkejä eläinavusteisesta toiminnasta ovat kaverikoiratoiminta sekä laajemmin myös muita eläimiä hyödyntävä Suomen Karva-Kaverit ry, joissa toimijat ovat saaneet perehdytyksen ja siten valmiuden vierailla erityisryhmien luona koulutuksellisista tai virkistysyistä. Toiminta on vapaaehtoista ja nimikkeiden alla toimivat henkilöt ovat sitoutuneet toimimaan samojen käytänteiden ja ohjeiden mukaisesti. (Kennelliitto 2016; Suomen Karva-Kaverit ry 2017.)



Taulukko 1. Eläinavusteisen työskentelyn eri osa-alueet (Fine 2000.)

2.1 Koiran vaikutus ihmiseen

Eläinten herättämät vaikutukset ihmisessä ovat olleet tutkijoiden mielenkiinnon kohteena vuosikymmenien ajan. Tämän osoittavat lukuisat vuosikymmenien takaiset tutkimukset, joissa eläinten, erityisesti koirien aikaansaamia vasteita ihmisessä on tutkittu.

Odendaal (2000) on todennut, että 5 - 24 minuuttia kestävä kontakti koiran kanssa saa ihmisessä aikaan endorfiini -, oksitosiini -, prolaktiini -, fenyletylamiini- ja dopamiinitasojen nousua ($p < 0,05$), mikä vaikuttaa mielihyvän ja rentouden kokemiseen. Kontakti koiran kanssa laskee samanaikaisesti verenpainetta ja kortisolitasoa. Samankaltaisia tuloksia on saanut Somervill, Kruglikova, Robertson, Hanson & MacLin (2008) tutkimuksessaan, jossa havaittiin koiran tai kissan sylissäpitämisen 5 minuutin ajan laskevan verenpainetta ja sydämen sykettä (Fine 2015, 81). Koiran ja ihmisen välisen vuorovaikutuksen aikaansaamia vaikutuksia selvittivät myös Barker, Knisely, McCain, Schubert & Pandurangi (2010). He havaitsivat vuorovaikutuksen saavan aikaan stressitason, kortisolitason, IgA:n ja systolisen verenpaineen laskemista ($p < 0,05$) (Fine 2015, 81). Greendale, Kritz-Silverstein, Seeman & Barrett-Connor (2010) kertovat kohonneen kortisolitason olevan yhteydessä muun muassa muistin heikentymiseen. (Odendaal 2000, 275 - 280; Fine 2015, 250.)

On saatu viitteitä siitä, että koira-avusteisella työskentelyllä voidaan hidastaa dementiasta johtuvia käyttäytymismuutoksia, kuten levottomuutta ja aggressiivisuutta. Majic, Gutzmann, Heinz, Lang & Rapp (2013) huomasivat koira-avusteisen toiminnan saavan aikaan tunnepohjaisia muutoksia alzheimeria sairastavilla henkilöillä. Mossello, Ridolfi, Mello, Lorenzini, Mugnai, Piccini, Barone, Peruzzi, Masotti & Marchionni (2011) huomasivat tutkimuksessaan koira-avusteiseen toimintaan osallistuvien alzheimer-kuntoutujien valppauden ($p < 0,01$) ja iloisuuden kasvaneen ($p < 0,05$) sekä surullisuuden vähentyneen ($p < 0,01$) verrattuna kont-

rolliryhmään, joka jätettiin koira-avusteisen toiminnan ulkopuolelle. Koira-avusteisella toiminnalla pystytään myös vaikuttamaan hoitokotien pitkäaikaisasukkaiden tuntemaan yksinäisyyden tunteeseen (Banks & Banks 2005). LeRoux & Kemp (2009) puolestaan havaitsivat koira-avusteisen toiminnan vähentävän masentuneisuutta ($p < 0,05$). (Fine 2015, 251.)

Koiran kanssa vuorovaikutuksessa toimiminen saa tutkimusten valossa aikaan kasvavaa fyysistä aktiivisuutta ja halua ponnistella enemmän. Esimerkiksi sairaalahoidossa oleville, kroonista sydämen vajaatoimintaa sairastaville tehdyssä kävelytutkimuksessa saatiin selville, että koira-avusteisuus vähensi liikunnasta kieltäytymisen määrää 28 prosentista 7,2 prosenttiin ($p < 0,001$) ja lisäsi askelmäärää 120:stä askeleesta 235:en (Abate, Zucconi & Boxer 2011). (Fine 2015, 75.)

Koiraa ulkoiluttavat ikääntyneet käyttävät mielellään aikaa kävelemiselle ja heillä on suurempi askelnopeus verrattuna ilman koiran seuraa käveleviin (Thorpe, Brach, Harris & Kritchovsky, 2006). Koiran ulkoiluttaminen vaikuttaa positiivisesti myös toimintakykyyn, mikä ilmenee esimerkiksi porraskävelystä ja kotitöistä suoriutumisesta. Tämän totesivat Gretebeck, Radius, Black, Gretebeck, Ziembra & Glickman (2013) tutkimuksellaan, johon osallistui 1091 henkilöä Yhdysvalloissa. Bibbo, Curl & Johnson (2014) havaitsivat tutkimuksessaan, että ikääntyvien koiranomistajien kuntoilu on säännöllisempää, BMI on matalampi ja kroonisia sairaustiloja ja lääkärikäynntejä on vähemmän. (Fine 2015, 250.) Tutkimustuloksia vahvistavat Saksassa ja Australiassa tehdyt pitkäaikaisanalyysit, joiden mukaan lemmikinomistajat säästävät kansallisen terveydenhuollon varoja vähäisemmällä vuosittaisilla lääkärikäynneillä verrattuna heihin, jotka eivät omista lemmikkiä (Headey & Grabka, 2007; Headey, Grabka, Kelley, Redd & Tseng, 2002). (Fine 2015, 250.)

Edellä mainittujen tutkimusten perusteella voidaan todeta, että koirakontaktilla on lukuisia positiivisia vaikutuksia. Lyhyen aikavälin vaikutuksia pitkäaikaishoidossa

oleville ihmisille on tutkittu ja positiivisia löydöksiä tehty, mutta pidempivaikutteista näyttöä toiminnan vaikuttavuudesta verrattuna ilman koira tehtävään kuntoutukseen on vähän. (Stern 2011.)

2.2 Koira-avusteisessa työskentelyssä huomioitavaa

Australialainen Joanna Briggs Instituutti on tutkimus- ja kehittämisorganisaatio, joka on julkaissut suosituksia koskien koira-avusteista toimintaa pitkäaikaishoitolaitsessa asuvien vanhusten hoidossa (Canine-Assisted Activities for older people residing in long termcare). Suositukset perustuvat vuonna 2011 julkaistuun järjestelmälliseen katsaukseen, jonka tarkoituksena on esittää paras mahdollinen saatavilla oleva näyttö koira-avusteisten menetelmien merkityksellisyydestä pitkäaikaishoidossa asuville vanhuksille. Tehdyt havainnot viittaavat siihen, että koira-avusteinen toiminta voi tuoda pitkäaikaishoidossa asuville vanhuksille monia henkisiä, tunneperäisiä, fysiologisia ja sosiaalisia hyötyjä. (Joanna Briggs Institute 2011.)

Eläinavusteisen toiminnan lähtökohtana on eläimen ja asiakkaan turvallisuus. Ohjaaja on vastuussa kuntoutuksessa käytettävän eläimen hallinnasta ja hyvinvoinnista, ja hänen on oltava tietoinen siitä, missä eläimen kanssa saa kulkea ja toimia. Ikääntyneiden kanssa toimiessa on muistettava arvaamattoman käyttäytymisen riski, mikä on huomioitava tuodessa eläimiä hoitokoteihin. (Fine 2015, 257.)

Koira-avusteiseen kuntoutukseen soveltuvan koiran on oltava luonteeltaan rauhallinen. Sillä on oltava hyvä sietokyky erilaisille ärsykkeille, eikä se saa olla pelokas tai arvaamaton. Koulutettu koira lukee erityisen hyvin ihmisen kehonkieltä ja ymmärtää käskyjä äänen väristä ja nuotista, jolloin heikosti kommunikaatioon kykenevä ikääntynytkin pystyy saamaan kontaktin koiraan. (Leppänen 2005, 47 - 49.)

Eläinavusteista toimintaa on mahdollista suorittaa tartuntatautien kannalta turvalisesti, kun noudatetaan niiden leviämistä ehkäiseviä suosituksia. Kuntoutujien, vierailijoiden sekä henkilökunnan asianmukaisesta käsihygieniasta huolehtiminen ennen ja jälkeen eläinkosketuksen olisi suositeltavaa. (Lefebvre, Golab, Christensen, Castrodale, Aureden, Bialachowski, Gumley, Robinson, Peregrine, Benoir, Card, Horne & Weese 2008, 79 - 84.) Eläinperäisten tartuntatautien välttämiseksi on koiran oltava aina puhdas ja terve (Joanna Briggs Institute 2011). Suositusten mukaan eläinavusteisia käyntejä olisi vältettävä, kun hoitokodin asukkailla tai koiralla on viimeisen viikon aikana ilmennyt ripuli- tai oksennustauti tai -epidemiaa, tuntemattomasta syystä johtuvaa aivastelu- ja yskimistäutiä, avoimia haavoja, korva- tai ihotulehduksia, kuumetilaa koiralla tai kuntoutujalla (yli 38°) tai kun eläimen tila on esimerkiksi kivulias tai stressaava. Ohjaajan on oltava tietoinen kuntoutujien joukossa olevista allergikoista tai eläimen läsnäolon epä-mukavaksi kokevista henkilöistä, jolloin hän osaa toimia ohjeiden mukaisesti heidän kanssaan. (Lefebvre ym. 2008, 79 - 84.)

Kuntoutujan tai hoitokodin henkilökunnan ei ole suositeltavaa ruokkia koiraa, ellei ruokkimisella ole merkittävää terapeutista hyötyä kuntoutujalle. Tällaisissa tapauksissa on varmistettava, että koira osaa ottaa ruokaa hellästi. Koira-avusteiset kuntoutuskäynnit tulisi aina ajoittaa asukkaiden ruoka-aikojen ulkopuolelle. (Lefebvre ym. 2008, 82 - 84.)

Koiran kanssa työskennellessä on aina tärkeää sopia siitä, miten koiran kanssa ollaan ja miten sitä kosketetaan. Tieto toimintaan osallistumisen vapaaehtoisuudesta on myös oltava kaikkien osapuolten tietoisuudessa. Joanna Briggs -instituutin tutkimuksesta tehtyjen havaintojen perusteella hoitolaitoksen henkilökunta voi kokea koira-avusteisen toiminnan ylimääräistä vastuuta lisäävänä tekijänä, mikä saattaa nostaa osallistumisen kynnystä. Kyseisten tutkimustulosten mukaan henkilöstön tulisi saada koira-avusteiseen toimintaan asianmukainen koulutus ja harjoittelun mahdollisuus ennen varsinaisen toiminnan aloitusta. (Joanna Briggs Institute 2011.)

3 Muistisairaat ikääntyneet

Muistisairaus on ongelma, joka heikentää muistia ja muita tiedonkäsittelyn alueita. Näihin lukeutuvat kielelliset toiminnot, näönvarainen hahmottaminen ja toiminnanohjaus. Muistisairauksista yleisimpiä ovat Alzheimerin tauti, aivoverenkiertosairaudet (isojen suonten tauti, pienten suonten tauti, kognitiivisesti kriittiset infarktit), Lewyn kappale - tauti, Parkinsonin taudin muistisairaus ja otsa-ohimolohkorappeumat (frontotemporaalinen dementia, etenevä sujumaton afasia, semanttinen dementia). (Muistisairaudet 2010.)

Muistioireiden tavallisimpia syitä ovat ohimenevät syyt (esim. aivoverenkiertosairaus tai lievä aivovamma), pysyvät jälkitilat (esim. aivovamma tai aivotulehdus) ja etenevät sairaudet (esim. otsa-ohimolohkon rappeuma). Muistisairaus voi olla myös etenevä, jolloin se johtaa dementiaan. Dementia-oireyhtymässä useampi kuin yksi kognitiivinen toiminto on heikentynyt sille tasolle, että omatoiminen arkipäiväinen selviytyminen on alentunut aikaisempaan suoritustasoon verrattuna. (Muistisairaudet 2010.)

Maailmanlaajuisesti dementiaa sairastavia arvioidaan olevan 46,8 miljoonaa ihmistä maailmassa. Tämän luvun arvioidaan kasvavan 74,7 miljoonaan vuoteen 2030 mennessä ja 131,5 miljoonaan vuoteen 2050 mennessä. (Prince, Wimo, Guerchet, Ali, Wu & Prina 2015, 22.) Suomessa dementia on ollut vuonna 2012 toiseksi yleisin kansallinen kuolinsyy 13,5 prosentuaalisella osuudella (General health statistical profile 2015).

Ikääntyneiden määrä tulee nousemaan Suomessa. Yksi populaation ikärakennetta kuvaava mittari on väestöllinen vanhushuoltosuhte, joka kertoo yli 65-vuotiaiden prosentuaalisen osuuden suhteessa työikäisiksi laskettaviin (15 - 65 vuotiaat). Väestöllinen vanhushuoltosuhte on ollut 27,7 prosenttia vuonna 2011 ja uusimpien ennusteiden mukaan tämän luvun ennustetaan kasvavan 49,8 prosenttiin seuraavan 50 vuoden sisällä. Samalla myös 80-vuotiaiden ja sitä van-

hempien määrän ennustetaan nousevan; vuonna 2060 yli 80-vuotiaita ennustetaan olevan 11,4 prosenttia väestöstä, kun vuonna 2011 heidän osuutensa oli 4,9 prosenttia. (Schleutker 2013, 425.)

Ihmisten eläessä yhä pidempään muistisairauksia sairastavien lukumäärä kasvaa voimakkaasti; Suomessa muistisairaudesta on muodostunut kansantauti ja muistioireita on joka kolmannella yli 65-vuotiaalla. Kognitiivisen toiminnan on arvioitu olleen lievästi heikentynyttä 120 000 suomalaisella ja vähintään keskivaikeaa dementiaoiretta on ollut 85 000 suomalaisella vuonna 2004. Dementia-oireisia muistisairaita diagnosoidaan Suomessa 13 000 lisää joka vuosi ja suuri osa jää diagnosoimatta. Työikäisistä muistisairautta arvioidaan olevan 7000 - 10 000 suomalaisella. (Muistisairaudet 2010.)

3.1 Muistisairaahan toimintakyky

Muistisairaiden kuntoutuksen tavoitteena on muistisairaiden toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen sekä toimintakyvyn heikkenemisen hidastaminen. Toimintakyvyn eri ulottuvuuksia ovat fyysinen, psyykkinen, kognitiivinen ja sosiaalinen toimintakyky. (Erkinjuntti, Remes, Rinne & Soininen 2015, 495.)

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä edellytyksiä selviytyä arjessa vaadittavissa tehtävissä. Kyky liikkua sekä näkö- ja kuuloaisti luetellaan kuuluvan fyysisen toimintakyvyn alueelle. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Psyykkinen toimintakyky liittyy elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Se kattaa tuntemiseen ja ajatteluun liittyviä toimintoja, kuten kykyä kokea ja muodostaa käsityksiä omasta itsestä ja ympäröivästä maailmasta sekä kykyä suunnitella elämää ja tehdä sitä koskevia ratkaisuja ja valintoja. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Kognitiiviset toiminnot ovat tiedon vastaanottoon, käsittelyyn, säilyttämiseen ja käyttöön liittyviä psyykkisiä toimintoja. Näitä ovat mm. muisti, oppiminen, keskittyminen, kielellinen toiminta ja toiminnanohjaus. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015.)

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä toimia ja selviytyä arjen sosiaalisissa tilanteissa ja taitoa ylläpitää ja kehittää sosiaalisia suhteita toisiin ihmisiin. Lääkkään ihmisen hyvinvoinnin kannalta tärkeitä sosiaalisen toimintakyvyn ulottuvuuksia ovat sosiaalisten verkostojen olemassaolo, vuorovaikutus lähipiirissä ja muiden yhteisöjen kanssa, tuen saanti tarvittaessa, sosiaalinen osallistuminen sekä yksinäisyyden kokemukset. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015.)

3.2 Iän tuomat fysiologiset muutokset

Ikääntyminen aiheuttaa anatomisia ja fysiologisia muutoksia ihmisen kehossa. Muutoksia aiheuttavat sekä geneettiset tekijät että fyysisen aktiivisuuden väheneminen. (Kauranen 2014, 512.) Ikääntyessä lihasmassa ja lihasvoima vähenevät useiden tutkimusten mukaan. Yli 50-vuotiaat menettävät alaraajojen rasvattomasta massasta vuosittain arvioituna 1 - 2 % ja kehon lihasvoimastaan arvioituna 1,5 - 5 %. Prosentuaaliset tulokset vaihtelevat hieman eri tutkimusten mukaan. (Keller & Engelhardt 2013, 346 - 350.) Erään amerikkalaisen tutkimuksen mukaan 70 - 79 vuotiaat miehet menettivät 3 - vuotisen seurantajakson aikana lihasmassaa melkein kaksi kertaa yhtä paljon kuin naiset ($p < 0,001$). Lihasvoima laski vuosittain 3,4 % vaaleaihoisilla miehillä ja 4,1 % tummaihoisilla miehillä ($p < 0,001$). Vaaleaihoisilla naisilla vastaava luku oli 2,6 % ja tummaihoisilla naisilla 3,0 % ($p < 0,001$). Laskenut lihasmassa on sekä syy että seuraus ikääntyneen voimien vähenemiselle. On mahdollista, että lihasheikkous johtaa fyysisen toiminnan heikentymiseen, vähentyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen, liikkumattomuuteen ja lihaskatoon. (Goodpaster, Park, Harris, Kritchevsky, Nevitt, Schwartz, Simonsick, Tylavsky, Visser & Newman 2006, 1059 - 1064.)

Ikääntymiseen liittyvää lihas- ja lihasvoiman katoa kutsutaan sarkopeniaksi, kun Eurooppalaisen sarkopenian työryhmän vuonna 2010 asettamat kriteerit toteutuvat. Kriteerit ovat alentunut lihasmassa, alentunut lihasvoima ja matala fyysinen toimintakyky. Sarkopenialla on epäsuotuisia vaikutuksia ihmisen fyysiseen toimintakykyyn, elämänlaatuun ja kuolleisuuteen. (Cruz - Jentoft, Baeyens, Bauer, Boirie, Cederholm, Landi, Martin, Michel, Rolland, Schneider, Topinková, Vandewoude & Zamboni 2010, 412 - 423.) Sarkopenian eli lihaskadon yleisyys ikääntyneellä väestöllä on huomattava. Suuren amerikkalaisen tutkimuksen mukaan yli 65-vuotiaista 70,7 % miehistä ja 41,9 % naisista sairasti sarkopeniaa ($p < 0,38$). Vakava-asteista sarkopeniaa sairasti 17,1 % miehistä ja 10,7 % naisista ($p < 0.001$). Tutkimuksen mukaan vakava-asteista sarkopeniaa sairastavat invalidoituvat kaksi kertaa todennäköisemmin, kuin he ikääntyneet, joilla ei ole sarkopeniaa. (Janssen 2006, 56 - 62.)

Ikääntyessä ensimmäisinä surkastuvat tyypin II-lihassolut, jotka tuottavat nopeaa voimaa. Lihassolujen määrä laskee iän myötä 20 - 80 ikävuoden välillä 39 % ($p < 0,001$) ja surkastuminen koskee enimmäkseen juuri II -tyypin lihassoluja. Lasku on lineaarista ikävuosien 24,2 - 49,9 välissä, kunnes lihassolujen määrä lähtee laskemaan nopeammin. (Lexell, Taylor & Sjöström 1988, 275 - 294.) Kokonaisuudessaan liikehermosoluja häviää ja niiden koko pienenee ikääntymisen myötä. Lisäksi johtumisnopeus liikehermosolujen välittämien impulssien välillä hidastuu, mikä edistää lihasvoiman ja lihasmassan vähenemistä. (Aalto 2009, 13 - 15.) Lihassolujen vähenemisen vaikutus puolestaan riippuu olennaisesti ikääntyvän ihmisen liikunnan säännöllisyydestä ja sen intensiteetistä (Faulkner, Larkin, Chaflin & Brooks 2007, 1091 - 1096). Päivittäiset arjen toiminnot saattavat hankaloitua ja vaativat ikääntyneeltä toisinaan maksimaalista ponnistelua lihasvoiman ollessa liian vähäinen. (Hallikainen, Mönkäre, Nukari & Forder 2014, 114.)

Maksimaalisen hapenottokyvyn eli Vo^2_{max} :n alentumisesta iän myötä on saatu vaihtelevia prosentuaalisia arvoja, mutta Hawkinsin ja Wiswellin eri tutkimuksiin

perustuvan katsauksen mukaan Vo^2Max laskee 4 - 12 % kymmenen vuoden aikana. Vastaavasti maksimisyke laskee 2,5 - 5 % vuosikymmenessä. Tutkimuksissa oli mukana 20 - 80 - vuotiaita vaihtelevan aktiivisuustason omaavia ihmisiä ja tulokset eivät olleet aivan yhteneviä. (Hawkins & Wiswell 2003, 877 - 888.) Ikääntyneen ihmisen hapenottokyvyn madaltuminen johtuu sydänlihasten lihas-solujen vähentymisestä ja supistumisnopeuden heikentymisestä. Lisäksi iäkkään ihmisen sydämen ja verisuonien seinämät jäykistyvät sidekudoksen määrän noustessa, mikä saa aikaan verenpaineen nousemisen, kun sydän pumppaa suurempaa vastusta vastaan. (Aalto 2009, 13 – 15.)

3.3 Muistisairauden vaikutus toimintakykyyn

Muistisairaahan tasapaino heikkenee iän myötä. Tasapainon heikkeneminen johtuu tasapainoa säätelevän järjestelmän rapistumisesta, lihasvoiman ja lihasten kestävyysvoiman alenemisesta, nivelten liikkuvuuden pienenemisestä, näkö- ja kuuloaistin heikkenemisestä, kosketustunnon heikkenemisestä sekä verenpaineen laskemisesta. Lisäksi aliravitsemus ja ylipaino sekä kivun tuntemukset voivat vaikuttaa tasapainoon heikentävästi. Ikääntyessä opittu taito käyttää kehoa heikentyy ja tasapainon hallintaan tulevat mukaan seuraavat seikat kuten pelkotilat, masennus, ahdistus ja kivun välttäminen. Iän mukanaan tuomat sairaudet ja lääkytykset voivat vaikuttaa ortostaattiseen verenpaineeseen aiheuttaen huimausta hankaloittaen tasapainon hallintaa entisestään. (Hallikainen, Mönkäre, Nukari & Forder 2014, 113.) Ikääntyneen asento- ja kosketustunnon heikkeneminen voi osaltaan vaikuttaa tasapainoon altistaen kaatumisille. Reaktionopeuden hidastuessa myös ihmisen tasapainon korjaustoiminnot heikkenevät. Aisteista kuulo ja näkö heikentyvät ja näiden aistien kautta tulevien signaalien käsittely hidastuu. Nämä kaikki muutokset toiminta- ja suorituskävyssä voivat hankaloittaa ikääntyvän ihmisen itsenäistä kotona selviytymistä ja altistaa kaatumisille. (Aalto 2009, 13 – 15.)

Dementoiville sairauksille on tyypillistä, että henkiset oireet ilmaantuvat ennen fyysisiä oireita. Kehon liikkeiden muuttuessa entistä hitaammiksi ja kömpelömmiksi arkitoimien suorittaminen vaatii tavallista enemmän ponnistelua. Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen turhauttaa ja masentaa muistisairasta sekä johtaa aloitekyvyttömyyteen heikentäen henkisiä voimavaroja. Passiivisuus ja omiin oloihin vetäytyminen lisääntyvät erityisesti epäonnistumisen kokemuksia muistisairauksille ominaisten pelkotilojen vuoksi. Dementia heikentää taitoa ymmärtää eri asioiden kytköksiä ja erottaa yksityiskohtia. Tämä näkyy dementoituneen kehon käyttämisen vaikeutena arkipäivän tilanteissa kuten unohtuneina puukeutumisen ja peseytymisen taitoina. Asioiden hahmottamisen vaikeus, lähimuitin häiriintyminen ja ajantajun huonontuminen aiheuttavat eksymistä vieraassa ympäristössä ja hankaluutta arjen askareissa. (Heimonen & Voutilainen 2000, 50 - 52.)

Liikkumisella on hyödyllinen vaikutus muistisairaille ja muistihäiriöstä kärsiville, sillä liikkuesssa aivojen hapensaanti paranee ja veren sokeriarvot paranevat. Aivojen vanhentuessa hapen- ja energiansaanti heikentyvät ja hermokudoksessa on matala-asteinen tulehdustila. Liikunta toimii näille tekijöille vastavaikuttajana ja ehkäisee muistisairauksia. (Jyväkorpi, Havas, Urtamo & Karvinen 2014, 27.)

3.4 Toimintakykyä ylläpitävä harjoittelu

Ikäinstituutin terveysliikuntasuosituksissa ikäihmisille suositellaan kestävyyskunnon harjoittamista liikkumalla reippaasti vähintään 2h 30min /vko tai rasittavasti 1h 15min/vko. Lihasvoima-, tasapaino- ja ketteryys harjoittelua tulisi olla vähintään kaksi kertaa viikossa. (Jyväkorpi ym. 2014, 8.)

Ikääntyneen lihasvoima heikkenee ensin alaraajoissa, joten lihasvoimaharjoittelussa on järkevää panostaa erityisesti alaraajojen suurien lihasryhmien vahvistamiseen sekä vartalon hallintaan. (Hallikainen, Mönkäre, Nukari & Forder 2014, 114.) Alaraajojen lihasvoima ja tasapaino ovat merkittäviä ikäihmisen liikkumiskyvyn ylläpitämisessä. esim. porraskävelyssä ja tuolilta seisomaan noustessa.

Voima- ja tasapainoharjoittelulla voidaan säilyttää tai edistää alaraajojen lihasvoimaa sekä tasapainoa mikäli harjoittelu on tavoitteellista ja progressiivista. (Jyväkorpi ym. 2014, 8.) Säännöllinen ja turvallinen lihasvoimaharjoittelu tuottaa useimmiten nopeasti tuloksia ja tuloksien myötä motivaatio liikkumiseen koheenee, pelko kaatumisesta väistyy ja itsenäinen liikkuminen turvallisesti helpottuu. (Hallikainen ym. 2014, 114.)

Fyysisellä harjoittelulla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia dementiaa sairastavien fyysiseen toimintakykyyn. Amerikkalaisen meta-analyysin mukaan dementikkojen terveydentilan parantuminen näkyi parempana fyysisenä toimintakykynä ja positiivisina muutoksina kardiovaskulaarisissa toiminnoissa, voimassa, liikkuvuudessa ja BMI:ssä. ($p < 0.001$). Meta-analyysissä todettiin positiivista vaikutusta olevan eri tutkimuksien mukaan ainakin voimaharjoittelulla (Vaikutus 0,14, $p < 0,63$), kardio-harjoittelulla (Vaikutus 0,15, $p < 0,71$) ja liikkuvuusharjoittelulla (Vaikutus 0,17, $p < 0,56$). Positiivisia vaikutuksia tuli esille lisäksi kognitiivisessa toimintakyvyssä ja käyttäytymisessä. (Heyn, Abreu & Ottenbacher 2004, 1694 – 1702.)

Ikääntyneiden lihasvoimaharjoittelussa saadaan positiivisia tuloksia, kun harjoitellaan kaksi kertaa viikossa 2 - 3 kuukauden ajan. Lihasmassan kasvattamiseksi harjoitusvastuksen tulisi olla suurempi kuin päivittäinen kuormitustaso. Lisäksi on huomioitava harjoittelun ja levon suhde, sillä lihasvoima kohoaa rasituksen jälkeisen levon aikana. (Jyväkorpi ym. 2014, 8.) Hyvänä harjoituskuormana lihasvoiman kasvattamiseksi voidaan pitää 60 – 80 % maksimisuorituksesta. Sopiva toistomäärä on 10 toistoa, jonka jälkeen pidetään lepo ja toistetaan 8 - 10 toistoa. Harjoituskuormaa nostetaan progressiivisesti lihasvoiman kasvaessa, jotta saadaan aikaan kehittymistä. On tärkeää muistaa harjoittelijan riittävä palautusaika harjoitteiden välillä ja nesteiden nauttiminen harjoittelun lomassa. (Hallikainen ym. 2014, 114 - 115.) Kestovoimaharjoittelu on erinomainen harjoittelumuoto harjoittelun alkutaipaleella, sillä sillä voidaan saavuttaa positiivisia muutoksia sekä

lihaskestävyydessä, että maksimivoimassa. Ikääntyvien kuntoutujien kesto-voimaharjoittelussa toistoja tehdään 15 - 25 sarjaa kohden ja sopiva sarjojen määrä on 1 - 4. Tällaisessa harjoittelussa harjoituskuorma saa olla kevyt eli 0 - 30 % maksimisuorituksesta. (Kauranen 2014, 515.) Uuden motorisen taidon opettelussa toistojen ja harjoituskertojen määrän on oltava korkea. Hermosolujen kytköksissä tapahtuu muutoksia korkean toistomäärän avulla ja se edesauttaa myös opittujen taitojen säilymistä. (Hallikainen ym. 2014, 111 - 112.)

Muistisairaahan tasapainoharjoittelussa kuntoutujan henkilökohtainen taitotaso ja hänen rajoitteensa luovat puitteet harjoittelulle. On tärkeää rohkaista kuntoutujaa liikkumaan ja saada sitä kautta lisättyä kuntoutujan itseluottamusta omiin kykyihinsä. Tasapainoharjoittelussa toistomäärän on oltava korkea, 20 - 40 toistoa harjoituskertaa kohden, jotta saadaan aikaiseksi tuloksia. Tasapainoharjoittelussa on hyvä hyödyntää muistisairaalle entuudestaan tuttua ympäristöä ja sen tarjoamia harjoitusalueita, kuten portaita, liuskoja, ramppeja ja kapeita käytäviä. Vaihtelua harjoitteluun saa erilaisten välineiden hyödyntämisellä. Hyviä harjoitteluvälineitä ovat erikokoiset vanteet, tasapainolaudat, tasapainotyyny, askelma-
laudat ja lattiatikapuut. Ulkoilmassa kannattaa hyödyntää erilaisia maastoja, ylä- ja alamäkiä, epätasaisia teitä ja erilaisia alueita, kuten asfaltti, hiekka sekä nurmi. (Hallikainen ym. 2014, 113 - 114.)

Tasapainoharjoittelu vaatii erinomaista keskittymistä kuntoutujalta, joten kuntoutujan vireystilan on oltava hyvä, jotta keskittyminen on mahdollista. Ohjaajan tulee huomioida, että tasapainoharjoitteet tulee tehdä aina ennen lihasvoimaharjoitteita, koska lihasväsymys vaikuttaa negatiivisesti kuntoutujan kykyyn ylläpitää liikkeen hallintaa. Rytmien, vuorotahtisten liikkeiden ja manuaalisen ohjauksen avulla kuntoutujaa voi auttaa suoriutumaan harjoituksista. Ohjaaja voi laulaa, taputtaa tai laskea rytmiä ääneen ja sitä kautta helpottaa kuntoutujan suoriutumista harjoittelusta. (Hallikainen ym. 2014, 113 - 114.)

3.5 Muistisairaahan ryhmänohjaus

Kuntouttavien ryhmätilanteiden lähtökohtana ja tavoitteena on auttaa muistisairasta käyttämään jäljellä olevia toimintakyvyn osa-alueitaan mahdollisimman monipuolisesti ja tukea hänen itsenäistä selviytymistään jokapäiväisessä elämässä. Kuntoutusryhmään osallistuminen voi auttaa dementoituvaa sopeutumaan sairauden aiheuttamiin toimintakyvyn muutoksiin, tukea ja kehittää heikentyneitä toimintakyvyn osa-alueita, sekä antaa hänelle monia mielihyvän ja onnistumisen kokemuksia. Vaikkei kuntoutusryhmä koskaan täysin korvaa ympäri vuorokauden jatkuvaa kuntouttavaa hoitoa, on se merkittävä toimintakykyä ylläpitävä sekä virikettä ja iloa tuova tekijä. (Heimonen & Voutilainen 2000, 123 - 125.)

Muistisairaille suunnitelluissa ryhmätilanteissa on suotavaa, että ryhmän kokoonpano pysyy mahdollisimman samanlaisena kerrasta toiseen. Liika vaihtelevuus aiheuttaa usein levottomuutta ja vaikeuttaa ryhmään sitoutumista sekä ryhmätöimintaan orientoitumista. Onnistuneen kuntoutusryhmätilanteen kannalta on myös tärkeää, että ryhmäkoko, harjoitteet ja kokoontumistila ovat sopivia. Optimaalisinta olisi, jos ryhmä koostettaisiin mahdollisimman saman vaikeusasteen muistisairaista, jolloin harjoitteiden yksilöllinen kohdentaminen mahdollistuu ja harjoittelun vaste on tehokkaampi. Kokoontumistilan esteettömyys, helposti hahmotettavuus ja äänieristeisyys ovat onnistuneen ryhmäkuntoutustilanteen kannalta merkittäviä tekijöitä. (Heimonen ym. 2000, 125 - 129.)

Koska dementoituvien toimintakyvyssä on kuntoutuksesta huolimatta odotettavissa asteittaista heikkenemistä, on kuntoutuksen tavoitteet asetettava realistisiksi. Spontaania oppimista ei yleensä odoteta, sillä tulokset näkyvät usein melko hitaasti, pitkällä aikavälillä, pieninä positiivisina muutoksina käytännön toimintatilanteissa. Kun tavoitteet on asetettu yksilöllisesti ja realistisiksi, on tuloksia mahdollista nähdä ja tavoitteiden muokkaaminen joko madaltamalla tai nostamalla niitä mahdollistuu. Dementoituvien ryhmätöiminnan tärkeimpänä tavoitteena on toimintakyvyn ja erilaisten taitojen ja tietojen ylläpitäminen sekä niissä tapahtuvan

heikentymisen hidastaminen ryhmän tarjoaman huvin, mielihyvän ja onnistumisen kokemuksen lisäämisen ohella. (Heimonen ym. 2000, 130 - 131.)

Ryhmätilanteen onnistumiselle on tärkeää, että ryhmässä toistuu aina määrätty rytmi = toiminnan aloitus - toiminta - toiminnan lopetus. Tämä ohjaa toimintaa ja luo toiminnalle rungon. Aloitusvaiheessa virittäydytään tunnelmaan, varsinaisessa toimintavaiheessa tapahtuu suunniteltu harjoittelu ja lopetusvaiheessa rauhoitutaan ja valmistaudutaan lopettamaan harjoittelu. Lopetuksen on oltava selkeä, jotta osallistujat ymmärtävät toiminnan päättyneen. (Hallikainen ym. 2014, 116.)

Ryhmätoiminnan on yleisesti ajateltu olevan yksilöterapijaa vaikuttavampaa pitkäaikaishoivakodissa asuville. Enintään 10 hengen ryhmä koko on soveltuva asukkaille, joilla ei ole kognitiivisia ongelmia, joilla on hyvä liikkumiskyky ja jotka kykenevät seisomaan itsenäisesti tai minimaalisella avustuksella. Matalamman liikkumiskyvyn omaaville suositellaan 3 - 5 osallistujan ryhmätoimintaa ja korkeampaa toiminnan ohjaajien tai avustajien määrää ryhmätoiminnan onnistumisen takaamiseksi. Vuodepotilaille ja erittäin heikkokuntoisille suositellaan yksilöllisesti suunniteltuja vuodeharjoitteita, jotka suositellaan sisällytettävän päivittäisiin hoito-toimenpiteisiin. (Lazowski, Ecclestone, Myers, Paterson, Tudor-Locke, Fitzgerald, Jones, Shima & Cunningham 1999, M621 - M628.)

Muistisairaiden ihmisten lihasvoimaharjoittelussa ja liikunnan ohjaamisessa on huomioitava erilaiset sairauden mukanaan tuomat lisähaasteet, kuten lähimuistin heikentyminen, hahmottamisvaikeudet, keskittymiskyvyn puute ja aivojen toiminnanohjaukseen liittyvät ongelmat, jotka vaikeuttavat annetun tehtävän ymmärtämistä ja suorittamista. (Hallikainen ym. 2014, 115.)

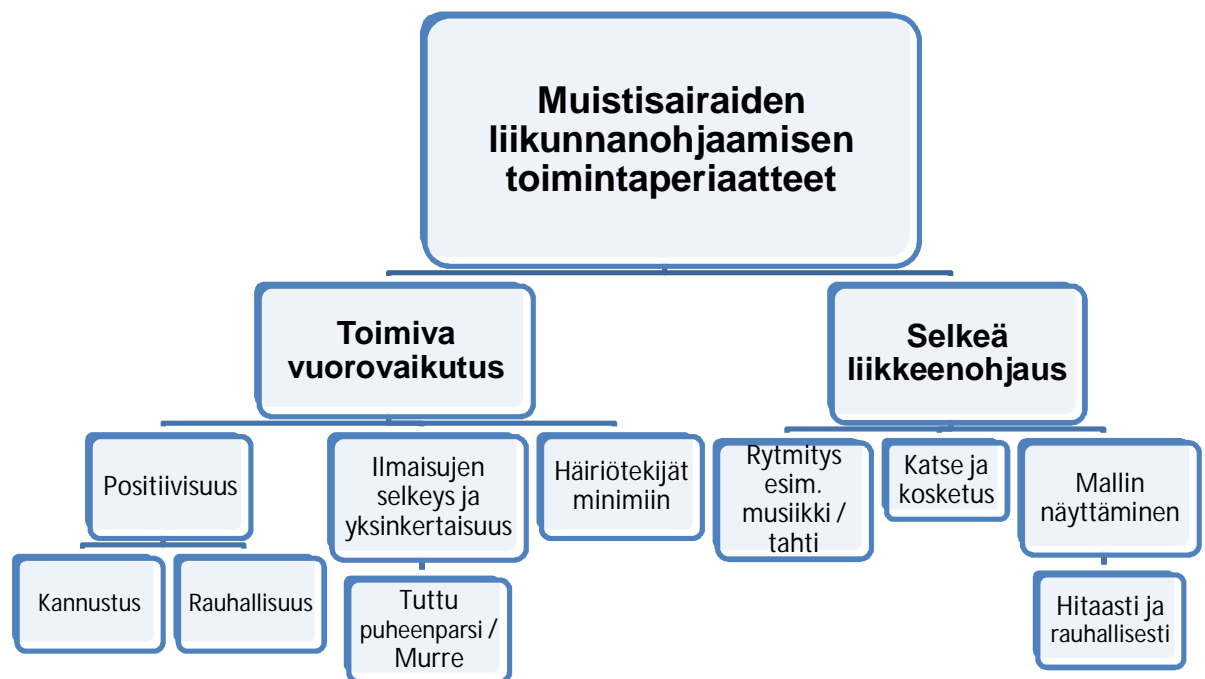
Muistisairaahan liikunnan ohjaamisen pääperiaatteet ovat myönteinen ote, ammatillinen ja yksilöllinen lähestymistapa sekä sopivan liikkumistason valitseminen sairauden aiheuttamat rajoitukset huomioiden (Taulukko 2). Muistisairaita ohja-

tessa liikunnanohjaajalta on lisäksi löydyttävä improvisaatio- ja heittäytymiskykyä, sillä tilanteet saattavat muuttua nopeasti ja arvaamattomasti. (Hallikainen ym. 2014, 111 - 116.)

Katsekontaktin käyttö on tehokas keino osoittaa muistisairaalle ohjauksen kohdistuvan juuri häneen (Taulukko 2). Muistisairauden edetessä on yleistä, että ympäristön ja ihmisten huomiointi hankaloituu. Näköaistin kautta tulevien viestien vastaanottaminen voi olla haasteellista, mikäli muistisairaalla on hahmotushäiriöitä. Sanallisen ohjauksen laadun tulee olla lyhyttä ja selkeää muistisairaiden liikunnan ohjaamisessa. Monimutkaisten ja pitkien lauseiden ymmärtäminen vaikeutuu sairauden vuoksi. Tulee suosia lyhyitä ja selkeitä lauseita sekä viestin tehostamista kehonkielellä, kuten ilmeillä ja eleillä. Ympäristö on myös syytä pitää mahdollisimman rauhallisena, jotta se omalta osaltaan edistää kuntoutumista. (Hallikainen ym. 2014, 110 - 111.)

Kosketus on erinomainen keino muistisairaahan liikkeen oikean suunnan ohjaamisessa ja suorituksen tukemisessa (Taulukko 2). Kosketuksella voi auttaa liikkeen tai kehon hahmottamista ja välittää kannustavaa viestiä kuntoutujalle. Oppimista ja suorituksen laatua voi edistää myös näyttämällä mallia kuntoutujalle tai antamalla oppimista edistäviä mielikuvia. Mielikuvaharjoittelun avulla tavoiteltu liike saattaa hahmottua helpommin. (Hallikainen ym. 2014, 111.)

Muistisairaalle on annettava suorituksen aikana kannustavaa palautetta, jolla ohjataan parempaan suoritukseen (Taulukko 2.) On hyvä kysellä tuntemuksia ja herättää ajatuksia liittyen seuraavaan harjoituskertaan. "Hyvä, hyvä!" - palaute ei riitä vaan olisi pyrittävä innostamaan laajemman palautteen avulla aina parempaan suoritukseen. (Hallikainen ym. 2014, 111 - 112.)



Taulukko 2. Muistisairaahan liikunnan ohjaamisen toimintaperiaatteet
(Hallikainen, Mönkäre, Nukari & Forder 2014, 111.)

4 Oppaan laatiminen

Oppaan suunnittelun alkuvaiheessa on pohdittava ja analysoitava kohderyhmää. Eri-ikäiset ihmiset ja eri ammattiryhmien edustajat arvostavat erilaisia asioita ja erilaisille ihmisille kannattaa suunnitella erilainen opas. Suunnittelu ja toteutus on yksinkertaisempaa, kun kohderyhmä on rajatumpi ja vaativampaa mikäli kohderyhmän vaihtelevuus on suuri. Oppaan suunnittelijan on tärkeää pyrkiä tunte-

maan kohderyhmänsä, samaistua ja unohtaa ennakkoluulot. Usein suunnittelu-työssä ja kohderyhmän tarpeiden arvioinnissa joutuu turvautumaan myös perinteiseen maalaisjärkeen. (Pesonen & Tarvainen 2003, 2 - 5.)

Oppaan tarkoituksen ja keskeisen sanoman pohtiminen on seuraava askel oppaan suunnittelussa. Keskeinen viesti voi olla tiedon välittäminen, markkinointi, imagon vahvistaminen tai muuttaminen. On hyvä pohtia, millaista toimintaa tai vastaanottoa lukijalta odotetaan. Tehokkaan viestin välitys säilyy, kun aiheen raja-jaus on tehty tiukasti. Yhdessä suppeassa julkaisussa ei kannata yrittää kertoa jokaista uutta yksityiskohtaa aiheesta. (Pesonen ym. 2003, 2 - 5.)

Kohderyhmän ja oppaan keskeisen viestin pohtimisen jälkeen on hyvä pohtia keinoja, joilla viesti välitetään tehokkaasti, toimivasti ja taloudellisesti. Katsotaan millaisia välineitä, ohjelmia ja resursseja on käytössä oppaan toteutuksessa ja katsotaan käytössä olevien rahallisten resurssien määrä. Rahalliset resurssit ohjaavat kuvamateriaalin ja aineiston hankintaa sekä julkaisun paino- ja tulostusmahdollisuuksia. (Pesonen ym. 2003, 2 - 5.)

On hyvä pohtia oppaan sanoman lähettäjän arvoja ja imagoa. Millaisen kuvan hän haluaa itsestään antaa. Julkaisun tekijän tai viestin lähettäjän ollessa yritys, järjestö tai yhdistys - on huomioitava, että heillä on usein oma vakiintunut visuaalinen linjansa, jota julkaisun tulisi noudattaa. Tällaista jatkuvuutta kannattaa ehdottomasti hyödyntää, ei rikkoa. (Pesonen ym. 2003, 2 - 5.)

Oppaan suunnittelussa olennainen vaihe on typografisten ratkaisujen tekeminen. Typografisilla ratkaisuilla tarkoitetaan julkaisun sävyä, tunnelmaa ja tyyliä. Typografia kuvaa julkaisun ulkoasua kokonaisuudessaan ja sen avulla voidaan vahvistaa tekstin sanomaa, sävyttää sitä tai kumota se kokonaan. Näin ollen fonttien eli kirjaintyyppien valintaan, kokoon sekä käytännön toimivuuteen kannattaa kiinnittää huomiota. (Pesonen ym. 2003, 12 - 22.)

Julkaisun kuvittaminen on täynnä valintoja ja kuvien tulisi olla mahdollisimman soveltuvia tarkoitukseensa. Kuvat kiinnittävät huomion, helpottavat viestin ymmärrettävyyttä, täydentävät ja sävyttävät tekstiä sekä houkuttelevat lukijaa syventymään asiaan. Hyvä kuvitus on sekä informatiivista sekä dekoratiivista. Silloin kuva tuo esiin uutta tietoa ja luo julkaisulle ilmettä sekä tunnelmaa. Kuvalla on oltava tehtävä esim. tarpeellinen viestintuoja tai olennainen lisätiedon antaja. Kuvien käytössä on suositeltavaa kiinnittää huomiota kuvien kokoon ja asetteluuun. Yksi suuri kuva on tehokkaampi, kuin monta pientä. Annetaan yhdelle tärkeälle kuvalle tilaa ja sijoitetaan muut kuvat muualle, jotta ulkoasuun saadaan mielenkiintoisuutta ja rytmiä. (Pesonen ym. 2003, 46 - 48.)

Kuvamateriaalia hankkiessa julkaisun tekijä voi hyödyntää omia valokuvia ja piirroksia tai käyttää kuvatoimistoja ja -arkistoja kuvalähteinä. On muistettava, että kuva-aineiston kopiointia ja julkaisua ohjataan tekijänoikeuslailla, jonka mukaan tekijällä on tekijänoikeus teokseensa ja teoksen julkinen käyttö on kielletty ilman tekijän lupaa. (Pesonen ym. 2003, 79 - 85.)

Julkaisun tekeminen lähtee liikenteeseen tarpeesta ja ideasta, josta se etenee työryhmän ideoinnin kautta valmiiksi tuotteeksi. Monivaiheinen prosessi alkaa toimeksiannosta tai julkaisun tarpeesta, jonka alussa määritellään formaatti, laajuus, budjetti, aikataulu ja laatuvaatimukset. Aineiston hankkiminen on seuraava olennainen vaihe ja ideaalitalanteessa teksti- ja ulkoasun suunnittelu kulkevat käsi kädessä. Ulkoasun suunnittelu alkaa luonnosteluvaiheesta, jossa ideoidaan sekä hahmotellaan aineiston sijoittelua ja julkaisun rakennetta. Valmis tuotos siirtyy taittovaiheeseen, mikäli tuotoksesta tulee paperisesti julkaistava versio. Taiton ja painon jälkeen suoritetaan jälkikäsittely ja lopulta valmis tuote toimitetaan asiakkaalle tai julkaisun kohderyhmälle. (Pesonen ym. 2003, 406 - 408.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää koira-avusteista työskentelymallia muistisairaiden ikääntyneiden kuntoutuksessa tuoden esille teoreettista pohjaa siitä, millä tavoin koira on mahdollista hyödyntää kuntoutuksessa. Yksityiskohtaiset tutkimusongelmat olivat seuraavat:

1. Millaisia koira-avusteisen kuntoutuksen kehittämistarpeita Hali-Koiran koira-avusteisissa kuntoutustuokioissa ilmenee?
2. Millaiset koira-avusteisen kuntoutuksen harjoitteet tukevat ikääntyneiden muistisairaiden toimintakykyä parhaiten?
3. Millaiset fyysistä toimintakykyä ylläpitävät harjoitteet ovat optimaalisimpia muistisairaiden ikääntyneiden toimintakyvyn kannalta?

6 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Hali-koira-yrityksen kanssa, joka järjestää koira-avusteisia kuntoutustuokioita muistisairaille ikäihmisille.

Kirjallisuuskatsauksen, haastatteluiden ja havainnointien perusteella laadittiin opas "Koiravusteista ryhmäkuntoutusta muistisairaille" (Liite 1), jonka tarkoituksena oli kehittää Hali-Koira-yrityksen koira-avusteista toimintaa tavoitteellisemmaksi ja ikäihmisten muistisairaiden toimintakykyä monipuolisesti tukevaksi kuntoutukseksi. Hali-Koira-yritys sai oppaan käyttöönsä testausjakson ajaksi, ja heiltä pyydettiin palautetta oppaan toimivuudesta. Oppaaseen tehtiin saadun palautteen perusteella muutoksia, ja lopulta se viimeisteltiin käyttövalmiiksi kuntoutustöihin.

6.1 Tutkittavat henkilöt

Haastateltavien henkilöiden määrä oli neljä ($N = 4$) henkilöä. Tutkimuksessa haastateltiin Hali-Koira-yrityksen ja muistisairaiden ikäihmisten palvelutalon henkilökunnan jäseniä. Osallistujilta vaadittiin kokemusta Hali-Koiran muistisairaille toteuttamasta koira-avusteisesta työskentelystä kuluneen vuoden ajalta.

Mukaanottokriteerien ulkopuolelle jäivät ne palvelutalojen henkilökunnan jäsenet, jotka eivät ole olleet mukana Hali-Koirien koira-avusteisen kuntoutuksen tuokioissa intervention aikana.

Palvelutalojen asukkaat eivät ole kehittämistehtävän tutkimushenkilöitä siitä huolimatta, että ovat välillisesti mukana tutkimuksessa. Heidän avullaan arvioitiin koira-avusteisen kuntoutuksen harjoitteiden toimivuutta. Kuntoutusryhmät koostuivat keskivaikeaa tai vaikeaa muistisairautta sairastavista, ikääntyneistä henkilöistä, jotka osallistuvat Hali-Koirien kuntoutustuokioihin. Hali-Koirat käyvät ikääntyvien muistisairaiden palvelutaloissa aktivoimassa ikäihmisiä fyysisesti ja kognitiivisesti tavoitteenaan tuoda iloa ja positiivisuutta sekä samalla vahvistavat asukkaiden terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia.

6.2 Tutkimusasetelma

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen ja epäkokeellinen kehittämistehtävä, jonka tuloksena tuotettiin opas "Koiravusteista ryhmäkuntoutusta muistisairaille."

Syksyn 2016 aikana laadittiin opinnäytetyösuunnitelma, määritettiin tutkimusongelmat ja kerättiin tietoa kirjallisuuskatsaukseen koiran hyödyntämisestä kuntoutustyössä, muisti-sairaiden ikääntyneiden toimintakykyä ylläpitävästä harjoittelusta ja oppaan toteuttamisesta. Opinnäytetyö päätettiin toteuttaa reaaliaikaisesti, pitkäaikaisella aikaulottuvuudella ja otantatutkimuksena.

Keväällä 2017 edettiin toteutusvaiheeseen, jossa suoritettiin teemahaastattelut ryhmä- ja puhelinhaastatteluina koira-avusteisen kuntoutuskoiran ohjaajalle sekä

koira-avusteisen kuntoutuksen parissa työskenteleville muistisairaiden palvelukotien henkilökunnalle, jotta kuultiin heidän ideoitaan toiminnan kehittämiseksi. Lisäksi käytiin havainnoimassa ja videoimassa Hali-Koira-yrityksen kuntoutustuokioita muistisairaiden parissa, jotta lähtötilanteesta saatiin realistinen kuva.

Oppaan ensimmäinen versio valmistui keväällä 2017, jolloin opas esiteltiin koira-avusteisen kuntoutuksen ohjaajalle ja palvelutalojen henkilökunnalle ja he ottivat oppaan uudet harjoitusliikkeet käyttöön muistisairaiden kuntoutustuokioihin viiden viikon ajaksi. Interventio-jakson aikana oltiin säännöllisesti yhteydessä yhteistyökumppaniin ja käytiin seuraamassa kuntoutustuokioita. Oppaan liikkeiden käytännön toimivuutta arvioitiin jatkuvasti, jotta opasta pystyttiin kehittämään paremmaksi.

Kesäkuussa 2017 suoritettiin loppuhaastattelu ja -havainnointi sekä pyydettiin palautetta ja arviointia oppaasta. Oppaaseen tehtiin saadun palautteen ja tehtyjen havaintojen perusteella pieniä muutoksia ja muutoksien jälkeen valmis tuotos esiteltiin yhteistyökumppanille.

6.3 Oppaan laatiminen

Opas päätettiin toteuttaa esite-muotoisena tietopakettina, jotta sitä on helppo lukea ja käyttää koira-avusteisen kuntoutustoiminnan arjessa. Opas laadittiin havaintojen ja haastattelujen perusteella heränneiden kehittämistarpeiden ja -ideoiden perusteella.

Oppaaseen kehiteltiin uusia liikkeitä pitäen silmällä alkuhaastatteluissa ja havainnointitilanteissa ilmi tulleita kehitysideoita ja ongelmakohtia. Opasta laatiessa päätettiin säilyttää ne liikkeet, jotka koettiin lähtötilanteessa onnistuneina ja toimivina sekä laadittiin myös uusia harjoitusliikkeitä tuomaan muistisairaiden kuntoutukseen lisää toiminnallisuutta. Oppaaseen valikoitui alkuhaastatteluiden toiveiden pohjalta suosituksia henkilökunnan toiminnasta koira-avusteisessa kuntoutuksessa ja tietoa ikääntyneiden muistisairaiden toimintakyvyn tukemisesta.

6.4 Tiedonkeruumenetelmät

Ensimmäinen tiedonkeruumenetelmä oli valmiiden dokumenttien käyttö ja kirjallisuuskatsaus, jotta saataisiin tutkimuksellisesti perusteltua tietoa ja mahdollisimman paljon relevantteja julkaisuja uusien kehitysideoiden pohjaksi. Kirjallisuuskatsausta tehdessä tutkimusartikkeleita haettiin erilaisilla hakusanoilla useista tietokannoista. (Taulukko 3.) Kirjallisuuskatsaukseen pyrittiin valikoimaan artikkeleita ja tutkimuksia, jotka olivat vuodelta 2000 tai sen jälkeen ja artikkeleista tuli olla saatavissa luettavissa oleva Full Text - tiedosto. Raportteja ja tutkimusartikkeleita haettiin myös kansainvälisten ikääntymistä ja muistisairauksia tutkivien järjestöjen internetsivuilta. Saatu aineisto analysoitiin teoriasidonnaisen analyysin menetelmin, jolloin pyrittiin ymmärtämään ilmiötä ja tekemään päätelmiä sen pohjalta. Pyrittiin saamaan käsitys olemassa olevasta teoriasta ja luomaan sen perusteella toiminnalle uusi toimintamalli.

Kirjallisuuskatsauksessa käytettyjä tietokantoja :	<ul style="list-style-type: none">•Cochranelibrary•PupMed•Pedro•Nelli•Saimia Finna
Kirjallisuuskatsauksessa käytettyjä hakusanoja :	<ul style="list-style-type: none">•"Animal assisted therapy" "animal-assisted"•"Dog-assisted therapy" "dog-assisted"•"Pet therapy" "dog therapy"•"Ageing" "Effects of ageing"•"Dementia" "Alzheimer"•"Sarcopenia"

Taulukko 3. Kirjallisuuskatsauksessa käytettyjä tietokantoja ja hakusanoja

Toinen tiedonkeruumenetelmä oli haastattelu. Interventiojaksoa ennen sekä sen jälkeen suoritettut teemahaastattelut järjestettiin ryhmä- ja yksilöhaastatteluina. Teemahaastattelut suoritettiin suorassa kontaktissa sekä puhelimen välityksellä, ja aihe rajattiin koira-avusteisen terapian kehityskeskustelulle. Ryhmähaastattelun valinnalla tavoiteltiin keskusteleavassa ilmapiirissä uusia näkemyksiä ja ideoita ja kuunneltiin eri osapuolten mielipiteitä ja toiveita siitä, millaista kehittämistä toimintaan kaivattiin. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin aineiston analysointia varten. Nauhoitus ei aina ollut mahdollista, jolloin haastatteluiden edetessä tehtiin muistiinpanoja analysointia varten.

Ennen interventio-jaksoa tehdyssä haastattelussa selvitettiin, mikä osa-alue koira-avusteisen terapian toiminnassa toimi ja mitkä osa-alueet kaipasivat kehittämistä. Tavoitteena oli tehdä kehityskartoitus lähtötilanteesta ja ja kehitystarpeista. Teemahaastattelun aiheet on esitelty liitteessä 2.

Intervention jälkeen tehtiin haastattelu, jossa pyydettiin arviointia ja palautetta kehittämisprosessin sekä oppaan toimivuudesta ja tarkoituksenmukaisuudesta. Tutkimushenkilöitä pyydettiin ottamaan kantaa keskusteleavassa ilmapiirissä ja pohtimaan kriittisesti erilaisten vaiheiden onnistumista sekä tavoitteiden toteutumisista. Teemahaastattelun aiheet on esitelty liitteessä 3.

Kolmas tiedonkeruumenetelmä oli strukturoimaton havainnointi ilman osallistumista. Strukturoimaton ja suora havainnointimuoto valittiin, koska sillä saatiin laaja käsitys Hali-Koirien koira-avusteisen kuntoutustuokion laadusta. Koira-avusteista kuntoutustuokiota seurattiin ulkopuolisina ja havainnoitiin toiminnan lähtötilannetta. Näin saatiin käsitys terapian luonteesta ja nähtiin konkreettinen terapiatilanne. Ulkopuolisena pysyminen oli tärkeää, jotta saatiin todellinen käsitys tyypillisestä koira-avusteisesta terapiatuokiosta. Tuokion kulkuun ei pyritty vaikuttamaan ja tuokio videoitiin, jotta aineistoon voitiin myöhemmin palata. Aineisto hävitettiin tutkimuksen päätyttyä tietoturvasuojallisista syistä.

Ennen tutkimuksen aloittamista tutkimusongelmien vastaavuus tiedonkeruumenetelmiin taulukoitiin ja päätettiin, mitkä tutkimusmenetelmät ovat ensisijaisia ja mitkä toissijaisia (Taulukko 4).

Tutkimus- Ongelmat	Teema- Haastattelu	Vapaa Havainnointi	Kirjallisuuskatsaus
1	XX	X	
2		X	XX
3			XX

Taulukko 4. Tutkimusongelmien vastaavuus tiedonkeruumenetelmiin

XX= ensisijainen tutkimusmenetelmä. X = toissijainen tutkimusmenetelmä

6.5 Aineiston analysointi

Kerätyt aineistot analysoitiin seuraavin menetelmin; haastatteluaineistot litteroitiin eli kirjoitettiin puhtaaksi analysoitavaan muotoon, ja puhtaaksi kirjoitetut aineistot luettiin läpi useaan otteeseen laajan käsityksen saamiseksi aihepiiristä. Teemahaastattelut koodattiin ohessa esitettyjen mallien mukaisesti. (Taulukko 5 & 6.) Koodien avulla tekstistä poimittiin aihe kerrallaan kyseistä aihetta käsittelevät repliikit ja seikat yhteen eli aineisto lajiteltiin teemoihin. Haastateltavien repliikkejä ei identifioitu henkilöllisyyden/ammatin mukaan vaan kaikkien haastateltavien repliikit käsiteltiin samanarvoisesti. Aineiston käsittelyn kautta saatiin esiymmärrys koira-avusteisen kuntoutuksen muutostarpeesta sekä tehtiin johtopäätökset lähtötilanteesta kehittämistyön pohjaksi.

Aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti ja aineistosta esille tulleille ongelmakohdille pyrittiin löytämään ratkaisu. Uusia koira-avusteisen kuntoutuksen liikkeitä ja toimintatapoja lähdettiin suunnittelemaan huomioiden haastatteluissa ja aineiston käsittelyssä esille tulleet seikat.

Intervention alussa pidettävän teemahaastattelun koodausrunko
<p>A = Mielipiteet koira-avusteisen kuntoutuksen ongelmista</p> <p> Aa = Ongelmat harjoitusliikkeissä</p> <p> Ab = Ongelmat henkilökunnan toiminnassa</p> <p> Ac = Ongelmat käytännön seikoissa</p> <p>B = Mielipiteet koira-avusteisessa kuntoutuksessa onnistuneista seikoista</p> <p> Ba = Onnistumiset harjoitusliikkeissä</p> <p> Bb = Onnistumiset henkilökunnan toiminnassa</p> <p> Bc = Onnistumiset käytännön seikoissa</p> <p>C = Oppaan sisältöön ja ulkoasuun liittyvät mielipiteet ja toiveet</p> <p>D = Muut kehitysideat</p>

Taulukko 5. Intervention alkuhaastattelun koodausrunko

Intervention lopussa pidettävän teemahaastattelun koodausrunko toimi apuvälineenä arvioitaessa oppaan ja kehittämisprojektin onnistuneisuutta. Opasta muokattiin teemahaastatteluissa saadun palautteen perusteella ja muokkaamisen tarve arvioitiin seuraavin perustein; koodauksessa "Oppaan sisällön kehittämistarpeet" alle tulevien mielipiteiden perusteella määriteltiin, tarvitseeko palata suunnitteluvaiheeseen ja tehdä muutoksia oppaaseen.

Intervention lopussa pidettävän teemahaastattelun Koodausrunko
<p>A = Oppaan sisällön kehittämistarpeet</p> <p> Aa = Kehittämistarpeet oppaan ulkomuodossa</p> <p> Ab = Kehittämistarpeet oppaan sisällössä</p>

B = Oppaan sisällön onnistuneet kohdat

Ba = Hyväksi todetut ratkaisut oppaan visuaalisessa toteutuksessa

Bb = Hyväksi todetut ratkaisut oppaan sisällössä

C = Mielipiteet kehitysprojektin kulusta ja yhteistyöstä

Taulukko 6. Intervention loppuhaastattelun koodausrunko

Havainnoinnin apuna ja muistin tueksi käytetyt videonauhoitteet käytiin läpi, ja videoista kirjattiin kirjallisesti ylös koira-avusteisessa kuntoutuksessa tällä hetkellä käytettävät harjoitteet. Tämänhetkiset harjoitusliikkeet luokiteltiin ohessa olevan koodirunko-mallin mukaisesti. (Taulukko 7.) Lisäksi toimintaa arvioitiin ja kirjattiin muistiinpanoja - mikä kuntoutustuokioissa toimi ja mikä ei. Tutkimuksen lähtötilanteen harjoitteiden määrää ja laatua verrattiin kirjallisuuskatsauksesta saatuihin tietoihin muistisairaiden ikäihmisten toimintakykyä ylläpitävästä harjoittelusta ja muistisairaiden ikäihmisten harjoittelun suosituksiin. Näiden tietojen perusteella suunniteltiin uusia liikkeitä ja toimintatapoja, jotka vastaavat paremmin kirjallisuuskatsauksessa esille tulleita seikkoja muistisairaiden ikäihmisten optimaalisesta harjoittelusta.

Havainnointiaineistojenkoodausrunko

A = Lihasvoimaharjoitteet

Aa =Ylävartaloharjoitteet

Ab = Keskivartaloharjoitteet

Ac = Alavartaloharjoitteet

B = Tasapainoharjoitteet

C = Ketteryysharjoitteet

D = Kognitiiviset harjoitteet

Da = Laulu

Db = Leikki

E = Muut harjoitteet

F = Tutkijoiden mielipide - mikä toimii?

G = Tutkijoiden mielipide - Mikä ei toimi?

Taulukko 7. Havainnointiaineistojen koodausrunko

6.6 Tutkimuksen eettiset näkökohdat

Opinnäytetyö perustui tutkittavien osalta yleisluontoiseen havainnointiin ja haastatteluihin. Tutkimukseen osallistuvia tiedotettiin etukäteen kertomalla tutkimuksen aihe, aineistonkeruun konkreettinen toteutustapa, kerättävän aineiston käyttötarkoitus ja säilytys, osallistumisen vapaaehtoisuus, vapaa keskeyttämismahdollisuus sekä tutkimuksen aikataulu ja julkaisuajankohta.

Tiedotukseen sisältyi myös tieto siitä, kuinka tutkimusaineistojen luottamuksellista tietoa suojellaan ja mihin tutkimusaineisto arkistoidaan tutkimuksen päätyttyä. Tutkimushenkilöiden anonymiteettiä suojellaan, ja kerätty aineisto on ainoastaan tutkijoiden käytössä lukittujen salasanojen takana. Tutkimukseen osallistuvia henkilöitä tiedotettiin sekä suullisesti että kirjallisesti riittävällä tiedonannolla (Liite 4). Tutkimukseen osallistuvia henkilöitä pyydettiin allekirjoittamaan suostumuslomakkeet (Liite 5) ja kuvausluvut (Liite 6).

Tutkimustyössä noudatettiin voimassa olevaa lainsäädäntöä ja fysioterapian alan hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimus ei vaadi eettisen toimikunnan lausuntoa.

Tutkimushenkilöiden osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen, ja heillä oli mahdollisuus keskeyttää yhteistyö tutkimuksen aikana. Tutkimushenkilöitä ei pyydetty ottamaan tutkimuksessa riskejä, joihin he eivät muuten suostuisi.

Tutkimusta eivät ohjaa rahalliset intressit tai sopimukset, jotka eivät olisi Saimaan ammattikorkeakoulun tiedossa.

7 Tulokset

Valmis opas tuli sisältämään tietoa koira-avusteisesta työskentelystä, muistisairaiden ikääntyneiden fyysisen toimintakyvyn harjoittamisesta, yleisiä suosituksia liittyen koira-avusteiseen toimintaan ja itse harjoitteet. Jokaista harjoitetta kohden oli liitetty kuva tai kuvia selkeyttämään liikkeen suorittamista. Osa harjoitteista sisälsi hoitohenkilökunnalle suunnattuja avustusohjeita ja osassa harjoitteista oli erilaisia ehdotuksia liikkeen varioinnille.

Oppaan tavoitteena oli kehittää ikääntyneille muistisairaille suunnattua koira-avusteista toimintaa tavoitteellisemmaksi, toimintakykyä tukevaksi kuntoutukseksi sekä tuoda näkyvyyttä Hali-Koira-yrityksen toiminnalle.

Muutokset Hali-Koiran toimintamallissa näkyivät sekä kuntoutujien että hoitohenkilökunnan aktiivisuuden lisääntymisenä. Sekä toimintaan osallistuminen, että harjoitteiden suorittaminen tehostuivat interventiojakson aikana. Loppuhaastatteluiden pohjalta kerätyt aineistot osoittivat, että henkilökunta koki roolinsa selkeämmäksi, mikä madalsi heidän kynnystään osallistua ryhmäkuntoutustilanteisiin. Avustaminen oli heille helpompaa, kun kuntoutustuokion etenemiskaava ja harjoitteiden tavoitteet olivat etukäteen tiedossa ja luettavissa oppaasta.

Kuntoutujien aktiivisuuden ja osallistumisen lisääntyminen näkyi silmämääräisesti tehdyistä havainnoista. Liikkeiden suorittaminen oli tehokkaampaa ja siirtymiset harjoitteesta toiseen sujuivat jouhevammin, kun toiminta oli etukäteen suunniteltua ja tehtävänanto selkeä. Oppaaseen kirjoitetut suoritusvariaatiot

mahdollistavat toiminnan muokattavuuden ryhmän ja yksilöiden oman tason mukaan, mikä taas mahdollisti sen, että harjoitteet tuottavat kuntoutujille haastetta sopivissa määrin ja mielenkiinto harjoitetta kohtaan pysyi yllä.

Näkyvyyden tuominen Hali-Koiran toiminnalle oli myös yksi projektin tavoitteista. Oppaan valmistumisen myötä toiminnasta kiinnostui hankkeistaja, jonka kanssa Hali-Koira jatkoi yhteistyötä opinnäytetyöprojektin päätyttyä. Myös vammaispalveluita tuottavan yrityksen mielenkiinto heräsi, ja jatkossa Hali-Koira tulee soveltamaan opastaan heidän kanssaan käytettäväksi.

7.1 Koira-avusteisessa kuntoutuksessa ilmenneet kehittämistarpeet

Tutkimuksen alussa järjestetyissä teemahaastatteluissa nousi esille useita kehitysideoita muistisairaiden ikääntyneiden koira-avusteisiin tuokioihin liittyen. Kuntoutustuokioihin toivottiin lisää toiminnallisuutta, vähemmän istualtaan toteutettavia liikkeitä ja pienempiä ryhmäkokoja. Ehdotettiin, että viihtyisiä ulkotiloja ja piha-aluetta voisi mahdollisuuksien puitteissa hyödyntää enemmän kuntoutustilanteissa, jotka toteutettiin nykyiseltään pitkälti sisätiloissa.

Itse oppaan toivottiin olevan lehti- tai kirjamuodossa oleva tietopaketti ja liikepankki, joka sisältäisi havainnollistavia kuvia harjoitteista ja olisi helposti luettavissa harjoittelun ohessa. Useampi haastateltava toivoi palvelutalojen henkilökunnalle ohjeita, miten toimia koira-avusteiseen kuntoutukseen osallistuessa ja tietoa siitä, millaisia mahdollisuuksia koiran kanssa toimimisella on. Haastatteluissa keskusteltiin myös positiivisiksi koetuista harjoitteista, jotka haluttiin ehdottomasti pitää ohjelmistossa jatkossakin. Onnistuneimmiksi harjoitteiksi koettiin pallolla tehtävät harjoitukset, koiran kävelyttämisharjoitukset ja laululeikit, sillä ne motivoivat ja innostivat kuntoutujia.

Tutkimuksen alkuvaiheessa myös havainnoitiin koira-avusteisia kuntoutustuokioita ja havainnointien perusteella kuntoutustilanteista nousi esille muutamia kehitettäviä osa-alueita. Kuntoutuksen alkujärjestelyjen (tuolien asettelu piiriin ja

kuntoutujien ohjaaminen istumaan tuoleille) huomattiin vievän paljon aikaa itse kuntoutukselta, mikäli palvelutalojen henkilökunta ei ollut ehtinyt ohjata kuntoutujia etukäteen valmiiksi ryhmätilaan odottamaan kuntoutustuokion alkamista. Olennaisena havaintona oli lisäksi ryhmätilojen rauhattomuus, siivoojien työskentely ryhmätilassa samanaikaisesti ja lääkkeidenjako kesken ryhmätoiminnan, jotka kaikki vaikuttivat muistisairaiden keskittymiseen negatiivisesti.

Avustajien vähäisyyden tai läsnäolevien avustajien osallistumattomuuden huomattiin myös olevan haaste kuntoutustuokion ohjaajalle, jolla oli tällöin samanaikaisesti huolehdittavanaan kuntoutuskoiran ohjaaminen, kuntoutujien ohjaaminen, avustajien ohjaaminen ja kuntoutujien turvallisuus. Kuntoutustuokion huomattiin onnistuvan paremmin, kun ohjaaja pystyy keskittymään täysin kuntoutujiin sekä koiraan ja avustajat vastaavat omalta osaltaan parhaansa mukaan kuntoutujien turvallisesta liikkumisesta. Olennaisena kehittämisideana esille nousi myös kuntoutusharjoitteiden monipuolistaminen, sillä lähtötilanteessa harjoitteluohjelma koostui toimivista, mutta hieman yksipuolisista laululeikeistä ja yläraaja-painotteisista harjoitteista.

Havainnointien perusteella lähtötilanteessa kuntoutustuokioiden onnistuneimmat harjoitteet olivat koiran kävelyttämisharjoite, joka motivoi muistisairaita lähtemään alaraajoja vahvistavalle kävelykierrokselle sekä koiran halaus-kierros, joka sai positiivisella tavalla muistisairaat orientoitumaan mukaan toimintaan. Nämä harjoitteet päätettiin sisällyttää oppaaseen, sillä näillä harjoitteilla oli positiivinen vaikutus muistisairaisiin ja heidän oli helpompaa orientoitua toimintaan sen sisältyessä heille entuudestaan tuttuja elementtejä.

7.2 Ikääntyneiden muistisairaiden toimintakykyä tukevat koira-avusteiset harjoitukset

Oppaaseen kehitetyt koira-avusteiset harjoitteet syntyivät kirjallisuuskatsauksen, haastatteluiden ja havainnoinnin pohjalta kerättyyn aineistoon. Opas tuli sisältämään 10 harjoitetta, joissa kussakin on useampia soveltamisehdotuksia.

Ensimmäisessä harjoitteessa koira tervehtii ryhmätuokioon osallistuneita. Harjoitteen tarkoituksena on orientoida osallistujat toimintaan ja aikaansaada koirakosketuksen positiivisia vaikutuksia.

Aloitusharjoitteen jälkeen siirrytään alaraajoja vahvistaviin ja kognitiota haastaviin harjoitteisiin. Osanottajat istuvat ringissä pitäen palloa jalkojen välissä ja ojentelevat jalkojaan esimerkiksi musiikin tahdissa. Musiikin pysähtyttyä koira käy koskettamassa yhtä palloa, jonka jälkeen musiikki jatkuu.

Kolmannen harjoitteen tavoitteena on tehostaa hengitys – ja verenkiertoelimistön toimintaa, lisätä selän ja yläraajojen liikkuvuutta, kehittää tasapainoa ja haastaa kognitiivisia toimintoja. Harjoitteen idea on samankaltainen kuin edellä mainitussa harjoitteessa, mutta tällä kertaa palloa pidellään käsissä ja sitä kurotellaan eri liikesuuntiin. Haastetta halutessaan harjoitteisiin voi lisätä säännön liittyen pallojen väreihin; koiran koskettaessa esimerkiksi punaista palloa, saavat vain kaikki punaista palloa pitelevät laskea kätensä, ja koiran käydessä koskettamassa sinisen väristä palloa, saavat sinisen pallon omistajat laskea kätensä. Tämän harjoitteen suorittaminen seisten on myös mahdollista.

Seuraavassa harjoitteessa palloa joko potkaistaan tai heitetään koiralle. Tavoitteena tässä harjoitteessa on aikaansaada koirakosketuksen positiivisia vaikutuksia, tukea osallistujan psyykkistä hyvinvointia sekä kehittää tasapainoa, lihasvoimaa, koordinaatiota ja liikkuvuutta.

Koiran kanssa käveleminen ja esineiden poimiminen maasta luo vahvan sosiaalisen vuorovaikutuksen osallistujan, koiran, muiden osallistujien sekä ohjaajan välille. Se vahvistaa etenkin alaraajojen lihasvoimaa ja lisää rangan liikkuvuutta. Harjoitetta haastaessa osallistujille voi ennaltamäärätä tavaroita poimittavaksi, jolloin harjoite tuo enemmän haastetta kognitiolle.

Toinen oppaassa oleva kävelyharjoite on tarkoitettu suoritettavaksi koiraa talut-
taen. Harjoitetta voi tehdä sekä ulko-, että sisätiloissa ja se on erinomainen tasa-
painoa ja kestävyyskuntoa kehittävä harjoite.

Oppaan kolmessa muussa harjoitteessa korostuvat ympäristöön kontaktin otta-
minen ja sosiaalinen vuorovaikutus. Osallistuja on harjoitteita tehdessään pallon
ja huivien välityksellä kontaktissa muihin osallistujiin, mikä osaltaan myös motivoi
harjoitteen suorittamisessa. Harjoitteilla pyritään vahvistamaan yhteenkuulumi-
sen tunnetta ja samalla haastamaan tasapainoa sekä lisäämään liikkuvuutta.

Viimeisenä ovat vuorossa laulu -ja loruleikit. Ne voivat sisältää esimerkiksi mieli-
kuvamatkoja menneeseen aikaan, jolla pyritään vahvistamaan osallistujien muis-
tijälkiä. Harjoite tukee niin psyykkistä kuin sosiaalista hyvinvointia ja siihen liittä-
essä erilaisia liikkeitä, toimii se myös loppuverryttelynä.

7.3 Toimintakykyä optimaalisimmin tukeva harjoittelu

Kirjallisuuskatsauksen perusteella kerätty aineisto osoitti, että ikääntyneen lihas-
voiman heikkeneminen alkaa alaraajoista. Myös tasapaino heikkenee iän myötä,
mikä johtuu tasapainoa säätelevän järjestelmän rapistumisesta, lihasvoiman ja
lihasten kestävyysvoiman alenemisesta, nivelten liikkuvuuden pienenemisestä,
eri aistien heikkenemisestä sekä verenpaineen laskemisesta.

Säännöllinen ja turvallinen lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu tulisi toteuttaa ta-
voitteellisesti ja progressiivisesti, jotta tavoite toimintakyvyn ylläpitämisestä täyt-
tyisi. Jyväkorven ym. (2014) mukaan ikääntyneiden lihasvoimaharjoittelussa
saadaan positiivisia tuloksia, kun harjoittelua tapahtuu kaksi kertaa viikossa 2-3
kuukauden ajan.

Ikäinstituutin terveysliikuntasuosituksissa ikäihmisille suositellaan kestävyyskun-
non harjoittamista liikkumalla joko reippaasti vähintään 2,5 tuntia viikossa tai ra-
sittavasti reilun tunnin ajan. Lihasvoima-, tasapaino- ja ketteryys- ja kestävyys-
harjoittelua tulisi olla vähintään kaksi kertaa viikossa.

Liikkuminen parantaa aivojen hapensaantia, tasoittaa veren sokeriarvoja ja laskee hermokudosten matala-asteista tulehdustilaa, mikä on tärkeää etenevien muistisairauksien hidastumisessa ja muistisairauksien ehkäisemisessä. Fyysisen harjoittelun myötä motivaatio liikkumiseen kohenee, pelko kaatumisesta vähenee ja turvallinen itsenäinen liikkuminen helpottuu. Fyysinen harjoittelu ei siis pelkästään tuota fyysisiä hyötyjä, vaan tukee myös psyykkistä terveyttä.

Dementoiville sairauksille on tyypillistä, että henkiset oireet ilmaantuvat ennen fyysisiä oireita. Dementia heikentää lähimuistia, ajantajun ymmärrystä ja taitoa ymmärtää eri asioiden kytköksiä. Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen saattaa tuntua turhautavalta ja pelottavalta, joka johtaa helposti passivoitumiseen ja täten edistää toimintakyvyn entistä nopeampaa romahtamista. Tästä syystä on erityisen tärkeää, että muistisairaiden ikääntyneiden toimintakyvyn tukeminen on psykofyysisluonteista.

8 Pohdinta

Idea opinnäytetyöstä heräsi kiinnostuksesta koira-avusteista fysioterapiaa kohtaan ja ajatuksesta tutustua koira-avusteisen kuntoutuksen mahdollisuuksiin. Sopivan yhteistyökumppanin löydyttyä opinnäytetyön tavoitteeksi valikoitui tavoite kehittää koira-avusteista työskentelymallia muistisairaiden ikääntyneiden kuntoutuksessa ja tuoda esille teoreettista pohjaa siitä, millä tavoin koira on mahdollista hyödyntää kuntoutuksessa. Yhteistyökumppani Hali-Koiran toteuttamasta koira-avusteisesta kuntoutuksesta haluttiin muokata tavoitteellisempaa ja ikääntyneiden muistisairaiden toimintakykyä optimaalisesti tukevaa.

Projekti kokosi yhteen kirjallisuuskatsauksen pohjalta muistisairaiden ikäihmisten koira-avusteiseen kuntoutukseen uutta tietopohjaa, uusia harjoite-ideoita ja uuden oppaan "Koiravusteista ryhmäkuntoutusta muistisairaille", joten tavoitte-

seen pääsemisessä onnistuttiin. Opas sisältää tietoa siitä, miten koira on mahdollista hyödyntää muistisairaiden kuntoutuksessa ja oppaan avulla koira-avusteista kuntoutusta on helppo toteuttaa askeleen verran tavoitteellisemmin.

8.1 Aineisto

Tutkimuksessa haastateltiin neljää koira-avusteisen kuntoutuksen parissa työskennellyttä turkulaista sosiaali- ja terveysalan ammattilaista, joten haastatteluryhmän pieni otosmäärä on aineiston luotettavuutta heikentävä tekijä. Haastatteluiden otosryhmä poimittiin ryväsotantana, jolloin haastateltaviksi saatiin kaikki henkilöt, jotka ovat työskennelleet yhteistyökumppanin koira-avusteisen kuntoutuksen parissa Turussa viimeisen vuoden aikana. Haastatteluaineistot eivät tällöin edusta koko Suomen tasolla yleistettäviä tuloksia, sillä tutkimus on suoritettu pienellä otannalla Turussa.

Välimatkat ja haastateltavien aikataulujen yhteensopimattomuus aiheuttivat haasteita haastattelupäivien sopimiseen, ja osa suorassa kontaktissa tehtävistä haastatteluista vaihdettiin tämän vuoksi puhelinhaastatteluiksi. Tämä heikensi saatujen vastausten luotettavuutta, sillä puhelinmuotoisessa haastattelussa riski väärinymmärryksille on suurempi kuin suorassa kontaktissa tapahtuvissa haastatteluissa. Tutkijoiden kokemattomuus haastattelu- ja havainnointitilanteissa saattoi myös vaikuttaa kerätyn aineiston luotettavuuteen, sillä kokemattomuus voi aina synnyttää virheitä aineistonkeruussa ja tulkinnessa.

Kirjallisuuskatsauksen lähteinä hyödynnettiin monia suurella otannalla tehtyjä kansainvälisiä tutkimuksia, joissa oli tutkittu pääasiassa muistisairaita ja ikäihmisiä, mutta myös muita ihmisryhmiä. Tällaiset suuret tutkimukset lisäävät kirjallisuuskatsauksen aineiston luotettavuutta ja aineiston tulokset voisi mahdollisesti yleistää koskettavan kaikkia muistisairaita ikääntyneitä ihmisryhmänä.

Aineistonkeruussa ja tutkimustyössä pohdittiin myös ennakoasenteiden vaikutusta tutkimukseen, sillä oma suhtautuminen tutkijoina koira-avusteisuuteen oli jo

alussa myönteinen. Kirjallisuuskatsauksen uskottiin tuottavan paljon tutkimustuloksia koira-avusteisuuden positiivisista vaikutuksista, mutta aineistonkeruussa pyrittiin tietoisesti olemaan puolueettomia. Käytännön tasolla tutkijoiden koiranluku- ja koirankäsittelytaidoilla nähtiin olevan paljon positiivista hyötyä tutkimuksen sujuvuudelle.

8.2 Menetelmät

Havainnointi, teemahaastattelut ja kirjallisuuskatsaus osoittautuivat kehittämissprojektiin sopiviksi tiedonkeruutavoiksi. Kohderyhmä, kysymyksenasettelut ja tutkimusstrategiat tukivat sitä, mitä tutkimuksessa oli tarkoitus selvittää, joten tutkimuksen sisäisen validiteetin voidaan sanoa olevan hyvä.

Havainnointi- ja haastattelutilanteet olisi mahdollista toteuttaa uudelleen juuri samalla tavalla kuin tässä tutkimuksessa, mutta todennäköisesti uusi havainnointi- ja haastattelutilanne toisi aivan erilaisia näkökulmia esiin aiheesta. Eri tutkijat tekisivät todennäköisesti aivan erilaisia havaintoja ja johtopäätöksiä, sillä kehittämistehtävässä lopputulos riippuu aina tutkijan omasta perspektiivistä. Tämän takia tutkimuksen reliaabelius ei ole kovin vahva.

Ryhmämuotoisissa teemahaastatteluissa laajat kysymyksenasettelut antoivat tilaa keskustelulle, jonka avulla saatiin runsaasti potentiaalisia ideoita. Tällaiset laajat kysymykset asettivat kuitenkin myös haasteita keskustelun rajaukselle, ja haastatteluissa tuli ilmi paljon myös sellaisia kehitysideoita, joihin tässä tutkimuksessa ei ollut mahdollista vaikuttaa. Keskustelun rönsyily nähtiin kuitenkin kaiken kaikkiaan positiivisena asiana, sillä avoimen keskustelun kautta oli mahdollista päästä parempaan lopputulokseen kehittämistehtävässä. Tämän vuoksi haastattelu oli luotettava tiedonkeruumetodi ja soveltui hyvin tähän kehittämistehtävuonteiseen tutkimukseen.

Havainnointi oli luotettava tiedonkeruutapa ja soveltui hyvin tiedonkeruumenetelmäksi tähän tutkimukseen, sillä sen avulla saatiin tarkka objektiivinen kuva ja

paljon arvokasta tietoa lähtötilanteesta. Oli kuitenkin otettava huomioon, että ulkopuolisen tarkkailijan läsnäolo saattoi vaikuttaa havainnoitavien ihmisten käyttäytymiseen. Muistisairaat sekä myös ohjaaja saattoivat hieman hämmentyä ulkopuolisten ihmisten läsnäolosta. Tämä otettiin huomioon havainnoimalla lähtötilannetta useita kertoja eri kokoonpanolla, jolloin saatiin objektiivinen ja validi kuva tyypillisestä koira-avusteisesta tuokiosta.

Oppaan ensimmäisen version toimivuutta testattiin viiden viikon ajan, jolloin saatiin tietoa siitä, mikä toimii käytännössä ja mikä ei. Interventiojakso oli menetelmänä oikein toimiva, mutta se osoittautui liian lyhyeksi olosuhteisiin nähden. Testausaikaa oli pidennettävä, sillä yhteistyökumppanilla ei ollut riittävästi mahdollisuuksia kokeilla uusia kuntoutusliikkeitä muistisairaiden parissa ja uudet liikkeet tuli myös opettaa kuntoutuskoirille tuona aikana.

Prosessin aikana oltiin tiiviisti yhteydessä yhteistyökumppaniin. Yhteydenpito helpotti oppaan jatkuvaa kehittämistä, jolloin oppaan toimivuutta sekä harjoitteita arvioitiin jatkuvasti. Kommunikointi puolin jos toisin auttoi luomaan oppaasta sellaisen, joka vastaa juuri yhteistyökumppanin tarpeita.

8.3 Tulokset

Aiheen tuntemattomuus näkyi tiedonkeruun haasteina, sillä koira- ja eläinavusteisuudesta oli haastavaa löytää tuoreita ja valideja tutkimuksia opinnäytetyön pohjaksi. Useat tutkimukset osoittivat koiran seuralla olevan positiivisia vaikutuksia ihmiseen, mutta tutkimuksissa oli harvemmin mukana muistisairaita ikäihmisiä, jotka meitä tässä projektissa kiinnostivat.

Peruzzin ym. (2011) tutkimuksessa koira-avusteisen toiminnan huomattiin kasvattavan alzheimer-kuntoutujien valppautta ja iloisuutta ja vähentävän heidän surumielisyyttään (Banks 2005). Opinnäytetyön perusteella tulokset olivat samansuuntaisia, kuntoutujien aktiivisuus ja iloisuus kasvoivat välittömästi koiran läsnäolon sekä kuntouttavan toiminnan vaikutuksesta.

Abate ym. (2011) puolestaan totesi koiran kanssa vuorovaikutuksessa toimimisen saavan aikaan kasvavaa fyysistä aktiivisuutta ja halua ponnistella enemmän. Koira-avusteisuus vähensi liikunnasta kieltäytymisen määrää 28 prosentista 7,2 prosenttiin kroonista sydämen vajaatoimintaa sairastaville tehdyssä kävelytutkimuksessa. (Abate ym. 2011.) Tämä näkyi myös opinnäytetyön tuloksissa, sillä kuntoutuskoiralla oli selkeästi kuntoutujia aktivoiva ja osallistava vaikutus. Kuntoutuskoiran läsnäolo innosti jopa yleensä passiivisesti käyttäytyvät kuntoutujat lähtemään kävelylle, ja kuntoutuskoiran taluttajan roolista jopa taisteltiin kuntoutujien kesken. Koira voi olla parhaimmillaan positiivinen kannustava elementti, jonka avulla kuntoutujan on mahdollista päästä kuntoutusprosessissa parempiin tuloksiin ja tavoitteisiin tehokkaammin.

Opinnäytetyön tuloksena syntyi opas, johon koottiin tietoa muistisairaiden kuntoutuksen ryhmäohjauksen perusteista, ikäihmisten fyysisen harjoittelun perusperiaatteista ja siitä, miten näitä tietoja voidaan hyödyntää koira-avusteisessa kuntoutuksessa. Vastaavaa opasta ei ole ollut aiemmin saatavilla suomenkielisenä, ja tämän vuoksi oppaan luominen tuntui tärkeältä ja hyödylliseltä koko aihealueen tunnettavuuden ja näkyvyyden kannalta. Opas ja opinnäytetyön tulokset ovat hyödyllisiä yhteistyökumppani Hali-Koiran koira-avusteiselle kuntoutustyölle, mutta ne hyödyttävät myös muita aiheesta kiinnostuneita kuntoutuksen ammattilaisia. Koira-avusteinen kuntoutusmuoto on monelle vieras ja sen mahdollisuudet sekä vaikutukset ovat vielä tuntemattomia vähäisen tutkimuksen vuoksi. Tämä opinnäytetyö tuo koira-avusteisuuden kuntoutusmuodon pienen askeleen tunnettavammaksi.

Tutkimuksen kliininen merkittävyys olisi parempi, mikäli oppaan harjoitusliikkeiden aikaansaamia tuloksia olisi arvioitu jatkuvien muuttujien avulla mittaamalla esim. kivun määrää tai lihasvoiman kasvua. Käytännön tasolla onnistuttiin kuitenkin silmin nähden tuomaan lisää iloa ja toiminnallisuutta muistisairaiden ikäihmisten koira-avusteisiin kuntoutustuokioihin. Uudet liikkeet haastoivat kuntoutujia

sekä fyysisesti että psyykkisesti ja innovoivat yhteistyökumppania käyttämään uusia metodeja ja välineitä koira-avusteisessa ryhmätoiminnassa.

8.4 Jatkotutkimusaiheet

Projektin aikana tuli vastaan monta uutta ideaa jatkotutkimusaiheiksi. Koira-avusteista kuntoutusta voisi toteuttaa säännöllisesti ja progressiivisesti muistisairaille ikäihmisille vähintään 8 viikon ajan alku- ja loppumittauksineen, jolloin olisi mahdollisuus verrata fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia mittaustulosten avulla. Tällainen tutkimus toisi arvokasta tietoa kuntoutusmuodon vaikuttavuudesta ja siitä, kuinka paljon kuntoutujien osallistuminen sekä aktiivisuus lisääntyivät jakson aikana.

Opinnäytetyöprojektin tuotoksena syntyneen oppaan vaikutuksia voisi tutkia jatkotutkimuksena pidemmän ajan kuluttua toteuttamalla palautekyselyn henkilökunnalle noin vuoden kuluttua. Tällöin saataisiin lisätietoa siitä, miten opas on pidemmällä aikavälillä vaikuttanut muistisairaiden koira-avusteiseen kuntoutustoimintaan. Kirjallisuuskatsausta voisi laajentaa ja opasta voisi kehittää tulosten perusteella lisää, jotta se palvelisi mahdollisimman hyvin käytännön kuntoutustyötä.

8.5 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tuloksena syntyneen oppaan avulla yhteistyökumppanin koira-avusteinen toiminnan havaittiin kehittyvän ja rikastuvan uusilla harjoitteilla, toiminta-ideoilla ja tutkimuksiin perustuvalla tiedolla ikäihmisten fyysisestä harjoittelusta. Oppaasta saatu palaute on ollut positiivista, ja sen hyödyntämismahdollisuudet koira-avusteisessa työskentelyssä ikäihmisten muistisairaiden parissa ovat olleet hyväksi havaittuja.

Opinnäytetyön myötä kävi ilmi, että koira-avusteisuudella voidaan sanoa olevan suuri potentiaali ikääntyneiden muistisairaiden toimintakyvyn parantamisessa ja

ylläpitämisessä. Koiran läsnäololla saadaan harjoitteluun mukaan aivan uusi ulottuvuus, sillä harvan kuntoutusmuodon voidaan sanoa tutkimusten mukaan hidastavan samanaikaisesti dementiaa johtuvia negatiivisia käyttäytymismuutoksia, laskevan verenpainetta ja stressitasoja, kasvattavan mielihyvän ja rentouden tunnetta ja saavan aikaan halua ponnistella enemmän fyysisesti. Koira tuo harjoitteluun lisää iloa, aktiivisuutta ja motivaatiota, aktivoi muistisairaiden unholaan vaipuneita muistijälkiä ja haastaa kognitiota sekä sosiaalisia taitoja tavalla, jota on mahdotonta tavoittaa muilla keinoin.

Taulukot

Taulukko 1. Eläinavusteisen työskentelyn eri osa-alueet, s. 7

Taulukko 2. Muistisairaahan liikunnan ohjaamisen toimintaperiaatteet, s. 23

Taulukko 3. Kirjallisuuskatsauksessa käytettyjä tietokantoja ja hakusanoja, s. 29

Taulukko 4. Tutkimusongelmien vastaavuus tiedonkeruumenetelmiin, s. 31

Taulukko 5. Intervention alkuhaastattelun koodausrunko, s. 32

Taulukko 6. Intervention loppuhaastattelun koodausrunko, s. 33

Taulukko 7. Havainnointiaineistojen koodausrunko, s. 34

9 Lähteet

Aalto, R. 2009. Liikkeelle. Hyvän olon opas senioreille. Jyväskylä: Docendo.

Atula, S. 2015. Kuntoutus muistisairauksissa. Terveyskirjasto. Duodecim.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00860&p_hakusana=kuntoutus#s1. Luettu 10.11.2016.

Cruz - Jentoft, A., Baeyens, J., Bauer, J., Boirie, Y., Cederholm, T., Landi, F. Martin, F., Michel, J., Rolland, Y., Schneider, S., Topinková, E., Vandewoude, M. & Zamboni, M. 2010. Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis Report of the European Working Group on Sarcopenia in Older People. Age and Ageing 39, 412 - 423.

Erkinjuntti, T., Remes, A., Rinne, J. & Soininen, H. (toim.) 2015. Muistisairaudet. 2.painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Faulkner, J., Larkin, L., Chafin, D. & Brooks, S. 2007. Age-related changes in the structure and function of skeletal muscles. Clinical and experimental pharmacology and physiology 34, 1091 - 1096.

Fine, A. 2015. Handbook on animal-assisted therapy. Foundations and guidelines for animal-assisted interventions. London: Elsevier.

General health statistical profile. Finland: WHO statistical profile 2015. World Health Organization. <http://www.who.int/gho/countries/fin.pdf?ua=1>. Luettu 13.11.2016.

Goodpaster, B., Park, S., Harris, T., Kritchevsky, S., Nevitt, M., Schwartz, A., Simonsick, E., Tylavsky, F., Visser, M & Newman, A 2006. The Loss of Skeletal Muscle Strength, Mass, and Quality in Older Adults: The Health, Aging and Body Composition Study. Journal of Gerontology: Medical Sciences 10, 1059 - 1064.

Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T & Forder, M. 2014. Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki : Kustannus Oy Duodecim.

Hawkins, S. & Wiswell, R. 2003. Rate and mechanism of maximal oxygen consumption decline with ageing: implications of exercise training. Sports medicine 33, 877 - 888.

Heimonen, S. & Voutilainen P. (toim.) 2000. Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä. Helsinki: Tammi.

Heyn, P., Abreu, BC. & Ottenbacher, KJ. 2004. The effects of exercise training on elderly persons with cognitive impairment and dementia: A meta-analysis. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation 85, 1694 – 1704.

- Janssen, I. 2006. Influence of sarcopenia on the development of physical disability: The Cardiovascular health study. *Journal of American Geriatrics Society* 54, 56 - 62.
- Joanna Briggs Institute. 2011. Canine-Assisted Activities (CAAs) for older people residing in long term care. *Best Practice* 15 (13).
- Jyväkorpi, S., Havas, A., Urtamo, A. & Karvinen, E. 2014. Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus. Opas ohjaustyöhön. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Kauranen, K. 2014. Lihas - rakenne, toiminta ja voimaharjoittelu. Tampere: Liikuntatieteellinen seura.
- Keller, K & Engelhardt, M. 2013. Strenght and muscle mass loss with aging process. Age and strenght loss. *Muscle, ligaments and tendons Journal* 3, 346 - 350.
- Kennelliitto. Kaverikoirat tuovat iloa ja elämyksiä. <http://www.kennelliitto.fi/kaverikoirat>. Luettu 13.11.2016.
- Koirat kasvatusta- ja kuntoutustöissä. 2016. <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/jaseneksi/kasvatus-kuntoutuskoirakoksi/>. Luettu 13.11.2016.
- Kruger, K. & Serpell, A. 2006. Animal-Assisted Interventions in Mental Health: Definitions and Theoretical Foundation. Fine, A. *Handbook on Animal-Assisted Therapy: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*. Elsevier.
- Lazowski, D., Ecclestone, N., Myers, A., Paterson, D., Tudor-Locke, C., Fitzgerald, C., Jones, G., Shima, N. & Cunningham, D. 1999. A Randomized outcome evaluation of group exercise programs in long-term care institutions. *Journal of Gerontology: Medical Sciences* 12, Vol54A, M621 - M628.
- Lefebvre, S., Gail, A., Golab, C., Christensen, E., Castrodale, L., Aureden, K., Bialachowski, A., Gumley, N., Robinson, J., Peregrine, A., Benoit, M., Card, M., Horne, L., Weese, S. 2008. Guidelines for animal-assisted interventions in health care facilities. *American journal of infection control*. 78 - 85.
- Leppänen, P., Forsbom, M-B., Rajala, L. 2005. Koiraterapeutina? *Fysioterapialehti* 3/2005, 47-49.
- Lexell, J., Taylor, C & Sjöström, M. 1988. What is the cause of the ageing atrophy? Total number, size and proportion of different fiber types studied in whole vastus lateralis muscle from 15- to 83-year-old men. *Journal of the Neurological Sciences* 84, 275-294.

Muistisairaudet 2010. Käypä hoito-suositukset. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50044.pdf>. Luettu 10.11.2016.

Odendaal, J.S.J. 2000. Animal-assisted therapy - magic or medicine? *Journal of Psychosomatic Research* 2000; 49.

Pesonen, S & Tarvainen, J. 2003. Julkaisuntekeminen. Jyväskylä: Docento Finland Oy.

Pitkälä, K. 2010. Kuntoutusmuistisairauksissa. Käypähoito-suositukset. Terveyskirjasto. Suomalainenlääkäriseura Duodecim. <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=nix01641#R1>. Luettu 16.11.2016

Prince, M., Wimo, A., Guerchet, M., Ali, G., Wu, Y. & Prina, M. 2015. World Alzheimer report 2015. The global impact of dementia. An analysis of prevalence, incidence, cost and trends. London: Alzheimer's Disease International.

Schleutker, E. 2013. Väestön ikääntyminen ja hyvinvointivaltio: Mitä vaihtoehtoja meillä on? *Yhteiskuntapolitiikka* 78 (2013):4. thl32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/110779/schleutker.pdf?sequence=1. Luettu 13.11.2016.

Soprano, C. 2010. Effects of animal-assisted therapy for responding to passive behavior in elderly nursing home residents with dementia: A single-subject design study. The Pennsylvania State University. School of Nursing.

Stern C. The meaningfulness of Canine-Assisted Interventions (CAIs) on the health and social care of older people residing in long term care: a systematic review. *JBI Library of Systematic Reviews* 2011, 9 (21), 727-790.

Suomen Karva-Kaverit ry. 2017. <http://suomenkarvakaverit.fi>. Luettu 13.4.2017.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Toimintakyvyn ulottuvuudet. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet> Luettu 10.11.2016.

Tilastokeskus. Kotitalouksien kulutus 2016. http://www.stat.fi/til/ktutk/2016/ktutk_2016_2016-11-03_tie_001_fi.html Luettu 2.1.2016.



**Koira-avusteista
ryhmäkuntoutusta
muistisairaille**

Lukijalle

Koira-avusteista ryhmäkuntoutusta muistisairaille on Saimaan ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijoiden, Inka Railon ja Kaisa Urbanuksen opinnäytetyön tuloksena syntynyt opas koira-avusteiseen kuntoutustyöhön muistisairaiden parissa. Opas on suunnattu tutkimuksen toimeksiantajalle, Hali-Koira -yritykselle ja muille koira-avusteisen työskentelyn harjoittajille.

Hali-Koiran toiminta-ajatuksena on tarjota koira-avusteista kuntoutusta, jonka tarkoituksena on tuoda asiakkaiden elämään iloa ja positiivisuutta sekä vahvistaa terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. Yrityksen perustaja Maarit Haapasaari vierailee koiriensa kanssa aktivoimassa asukkaita ikääntyvien muistisairaiden palvelutaloissa.

Työelämälähtöisen kehittämisprojektimme tarkoituksena on kehittää ikääntyneille muistisairaille suunnattua koira-avusteista toimintaa tavoitteellisemmaksi, toimintakykyä monipuolisesti tukevaksi kuntoutukseksi. Oppaan sisältö perustuu aihealueen tutkimustuloksiin ja se on koottu yhdessä Maarit Haapasaaren, Hali-Koira -yrityksen perustajan kanssa.

Kiitämme projektiin aktiivisesti osallistunutta Otso-kodin henkilökuntaa sekä muita oppaan toteuttamiseen osallistuneita henkilöitä. Toivomme oppaan innostavan koira-avusteisesta kuntoutuksesta kiinnostuneita soveltamaan ja kehittämään kuntoutusmuotoa työssään ja näin tuomaan lisää näkyvyyttä koiran monimuotoiselle ja ainutlaatuiselle kyvylle tukea ihmisen hyvinvointia.

Helsingissä 30.8. 2017

Inka Railo
Kaisa Urbanus
Fysioterapia-opiskelijat
Saimaan ammattikorkeakoulu

Koirasta monenlaista tukea

Koiran ja ihmisen yhteiselo on tutkittu maailmalla runsaasti ja pitkään. Koirakontaktin on todettu saavan aikaan ihmisissä mm. erilaisten mielihyvähormonien erityistä, verenpaineen laskemista ja stressihormonitasojen laskua. Koira-avusteisella työskentelyllä voidaan myös hidastaa dementiasta johtuvia käyttäytymismuutoksia, kuten levottomuutta ja aggressiivisuutta, sekä vähentää dementoituneen henkilön passiivisuutta.

Kuntoutusryhmässä koira toimii monipuolisessa roolissa - sen rauhoittava läsnäolo tuo ryhmään turvallisuuden tunnetta, toimeliaisuus motivoi osallistumaan toimintaan ja vilpittömän hännän heilutus voi saada apaattisenkin mielen tuntemaan koiran kautta iloa ja merkityksellisyyden tunnetta. Koiran kosketaminen tarjoaa tärkeitä aisti- ja tunnekokemuksia, ja sen käytöksen havainnointi kehittää kuntoutujan sosiaalisia taitoja tuoden ryhmään yhdessä tekemisen tunnetta.

Avaimet muistisairaiden ryhmänohjaukselle

Kuntouttavien ryhmätilanteiden lähtökohdaksi ja tavoitteena on auttaa muistisairasta käyttämään jäljellä olevia toimintakyvyn osa-alueita mahdollisimman monipuolisesti ja tukea hänen itsenäistä selviytymistään arjessa. Vaikkei kuntoutusryhmä koskaan täysin korvaa ympäri vuorokauden jatkuvaa kuntouttavaa hoitoa, on se merkittävä toimintakykyä ylläpitävä sekä virikettä ja iloa tuova tekijä.

Onnistuneen kuntoutusryhmätilanteen kannalta on tärkeää, että ryhmäkoko, harjoitteet ja kokoontumistila ovat sopivia. Erilaiset sairauden mukana tuomat haasteet, kuten lähimuistin heikentyminen, hahmottamisvaikeudet, keskittymiskyvyn puute ja aivojen toiminnanohjaukseen

liittyvät ongelmat vaikeuttavat annettujen tehtävien ymmärtämistä ja niistä suoriutumista, mikä on erityisen tärkeää muistaa ohjatessa ryhmätoimintaa. Selkeästi strukturoitu tila, mahdollisimman saman vaikeusasteen dementoituneista koostettu ryhmä, tarkoin suunnitellut harjoitteet sekä ympärillä oleva avustava hoitohenkilökunta mahdollistavat toimivan ryhmätilanteen sekä harjoitteiden yksilöllisen kohdentumisen.

Lihassoiman, tasapainon ja liikkuvuuden ylläpito ovat merkittäviä tekijöitä liikkumiskyvyn ylläpitämisessä. Lihassoiman heikentyminen alkaa ikäihmisillä alaraajoista, joten lihasvoimaharjoittelu tulisi ensisijaisesti keskittää alaraajojen suurien lihasryhmien vahvistamiseen. Vartalon hallintaa kehittävä tasapainoharjoittelu vähentää kaatumisriskiä ja liikkuvuuden ylläpito helpottaa itsenäistä suoriutumista arjen askareista. Lisääntynyt aktiivisuus ja liikkuminen parantavat aivojen hapensaantia ja veren sokeriarvoja.

Harjoitteiden ymmärtämistä ja niistä suoriutumista helpottavat rytmi, vuorotahtiset ja yksinkertaiset liikkeet, selkeä suullinen ohjaus sekä tarvittaessa visuaalinen ja manuaalinen ohjaaminen. Hoitohenkilökunnan apu on ryhmätoiminnassa tärkeää, koska ryhmänohjaajan vastuulla on ryhmän jäsenten lisäksi myös koira jota ohjata. Laulu, rytmikäs taputus, ääneen laskeminen sekä riittävät toistomäärät ovat toimivia tapoja saada ryhmäläiset keskittymään tekemiseen ja pysymään motivoituneina.

Koiran kanssa työskennellessä on aina tärkeää sopia siitä, miten koiran kanssa ollaan ja miten sitä kosketetaan. Koiran ruokintaan ja koskettamiseen liittyvät säännöt on aina hyvä käydä henkilökunnan kanssa etukäteen läpi. Kuntoutuskoiran ohjaajalle on hyvä kertoa ryhmätilanteen alussa mahdollisista eläinallergikoista tai eläimen läsnäolon epämukavaksi kokevista osallistujista. Näin ohjaaja osaa ottaa heidät huomioon kuntoutustilanteessa.



Hoitohenkilökunnan toiminta

Muistisairaita hoitava hoitohenkilökunta ja avustajat ovat avaintekijöitä koira-avusteisen kuntoutuksen parhaalle mahdolliselle onnistumiselle. Henkilökunnan ja avustajien apu on korvaamatonta ja mahdollistaa monen kuntoutujan osalta kuntoutustilanteeseen osallistumisen ja tilanteesta kaiken ilon ja hyödyn irti ottamisen.

Henkilökunnan on hyvä valmistautua koira-avusteiseen kuntoutustuokioon ohjaamalla osallistujat jo etukäteen ryhmätilaan piiri-muodostelmaan odottamaan rauhallisesti kuntoutustuokion alkamista. Kuntoutujat ohjataan istumaan tukeville tuoleille ja olisi suositeltavaa, että tuolien välissä olisi pieni liikkumavara. Tilan olisi oltava mahdollisimman esteetön, hiljainen ja häiriötön, jotta taa-taan kuntoutujille keskittymisrauha. Ulkopuolisten henkilöiden kulkeminen, keskustelu ja muut talon toiminnot olisi mahdollisuuksien puitteissa rauhoitettava muihin hetkiin.

Kuntoutusliikkeiden onnistumisen kannalta on erittäin tärkeää, että hoitohenkilökunta tai avustajat valitsevat oman istumapaikkansa niin, että istuvat heikompikuntoisten kuntoutujien välissä. Henkilökunta voi auttaa kuntoutujia manuaalisesti ohjaten eli avustaa kosketuksen kautta oikean liikesuunnan ohjaamisessa. Kuntoutujia voi ohjata myös suullisella ohjauksella, mallisuorituksen näyttämällä, katsekontaktilla ja kehonkielellä. Mikäli kuntoutujat suoriutuvat liikkeistä itsenäisesti, avustajat voivat osallistua toimintaan näyttämällä mallia oikeaoppisesta mallisuorituksesta.

Koira-avusteisen kuntoutuksen 10 kultaista sääntöä

1. Koira-avusteisen kuntoutus ei saa aiheuttaa stressiä koiralle eikä kuntoutujille.

2. Kuntoutuksessa on noudatettava tartuntatautien leviämistä ehkäiseviä suosituksia huolehtimalla kuntoutujien, vierailijoiden ja henkilökunnan asianmukaisesta käsihygieniasta ennen ja jälkeen koirakosketuksen.

3. Koira-avusteiset kuntoutuskäynnit tulisi järjestää muina kuin kuntoutujien ruoka- ja lääkkeiden jakoaikoina.



4. Ryhmätilan olisi hyvä olla mahdollisimman esteetön, helposti hahmotettava sekä äänieristeen. Ryhmätila olisi hyvä rauhoittaa muulta toiminnalta, kuten muiden ihmisten läpikulmiselta ja keskustelulta, jotta taataan kuntoutujille keskittymisrauha.

5. Koiran ohjaajalle on hyvä kertoa etukäteen, mikäli kuntoutujien joukossa on koira-allergikoja tai koiran läsnäolon epämiellyttäväksi kokevia henkilöitä. Näin ohjaaja osaa toimia hienotunteisesti ja ohjeiden mukaisesti heidän kanssaan.

6. Ryhmän kokoonpanon olisi hyvä pysyä mahdollisimman samanlaisena kerrasta toiseen. Liika vaihtelevuus aiheuttaa usein levottomuutta ja vaikeuttaa ryhmätoimintaan orientoitumista.

7. Kuntoutujien ja hoitokotien henkilökunnan ei ole suositeltavaa ruokkia koira-avusteisen kuntoutuksen aikana ilman erillistä lupaa.

8. Koira-avusteiseen kuntoutukseen osallistuminen perustuu aina vapaaehtoisuuteen!

9. Muista pitää huolta kuntoutujien nesteytyksestä pienillä juomatauoilla.

10. Hymy tarttuu! Muista myönteinen ote ja ilon kautta tekeminen!

Muistisairaahan ohjauksen ABC

- ✓ Laula, rytmitä, taputa, laske ääneen tahtia, hyödynnä musiikkia! Rytmitys auttaa hahmottamaan liikettä.
- ✓ Innosta, kysele tuntemuksia, herätä ajatuksia ja anna kannustavaa palautetta!
- ✓ Kosketus on erinomainen tehokeino oikean liikesuunnan ohjaamisessa sekä muistisairaahan oman kehon hahmottamisen avustamisessa. Kosketuksen avulla voi myös välittää kannustavaa viestiä kuntoutujalle.
- ✓ Näytä mallia! Oppimista ja liikkeen hahmottamista voi helpottaa näyttämällä hitaasti ja rauhallisesti, tarvittaessa useastikin mallia oikeaoppisesta suorituksesta.
- ✓ Sanallisessa ohjauksessa kannattaa suosia lyhyitä ja selkeitä lauseita sekä viestin tehostamista kehonkielellä, kuten ilmeillä ja eleillä. Monimutkaisten ja pitkien lauseiden ymmärtäminen saattaa vaikeutua muistisairauden vuoksi.
- ✓ Katsekontaktin käyttö on tehokas keino osoittaa muistisairaalle ohjauksen kohdistuvan ryhmässä juuri häneen. Muistisairaahan voi olla hahmotushäiriöiden vuoksi hankalaa huomioida ympäristöään ja ihmisiä ympärillään.
- ✓ Mielikuvaharjoittelun ja kielikuvien avulla voi helpottaa muistisairasta hahmottamaan liikettä paremmin.
- ✓ Onnistuneen ryhmätilanteen runko sisältää toiminnan aloitusvaiheen, toimintavaiheen ja lopetusvaiheen. Aloitusvaiheessa virittäydydään alkavaan toimintaan, toimintavaiheessa tapahtuu suunniteltu harjoittelu ja lopetusvaiheessa rauhoitutaan ja valmistaudutaan lopettamaan harjoittelu. Muista selkeä lopetus, jotta muistisairaat ymmärtävät toiminnan päättyneen.

Vinkki!

Lukiessasi opasta, löydät helposti etsimäsi tiedon, kun seuraat värikoodeja :

- Helppo versio
- Haastava versio
- Henkilökunnan rooli
- Harjoitteen tavoite

Koiran tervehtiminen



Vinkki!

Koira käy tervehtimässä osanottajat.



Helppo versio

Koira kulkee ohi ottamatta kontaktia.



Haastava versio

Koira kiipeää syliin tervehtimään.



Henkilökunnan rooli

Huolehtia, että toiminnan alkaessa kaikki osanottajat ovat rauhallisesti odottamassa paikoillaan.



Harjoitteen tavoite

- ✓ Ryhmätoiminnan selkeä aloitus.
- ✓ Sosiaalinen vuorovaikutus.
- ✓ Koirakosketuksen aikaansaamat positiiviset vaikutukset.

Ryhmäkoko:

*Kuntoutujat, joilla ei ole kognitiivisia ongelmia ja jotka kykenevät seiso-
maan itsenäisesti / pienellä avustuk-
sella.*

→ 10 hengen ryhmä

*Kuntoutujat, joilla on heikompi liikku-
miskyky ja tarvitsevat avustusta.*

→ 3-5 hengen ryhmä

*Vuodekuntoutujille ja erittäin heikko-
kuntoisille suositellaan yksilöllisesti
suunniteltuja vuodeharjoitteita.*

Polven ojennukset pallo jalkojen välissä

1. Osanottajat istuvat ringissä pitäen palloa jalkojensa välissä. Aktiivinen pallon puristus tehostaa harjoitetta.
2. Polvet ojennetaan suoriksi ja lasketaan takaisin maahan esimerkiksi laulun / musiikin tahdissa.
3. Osanottajat jättävät jalkansa ojennukseen, kunnes koira käy koskettamassa kuonollaan yhden osanottajan palloa, jolloin kaikki saavat laskea jalkansa. Polven ojennukset jatkuvat.

● Haastava versio

Osanottajilla on erivärisiä palloja esim. punaisia ja keltaisia.

Koiran koskettaessa punaista palloa, kaikki punaisen pallon haltijat laskevat jalkansa.

Koiran koskettaessa keltaista palloa, kaikki keltaisen pallon haltijat laskevat jalkansa.



● Henkilökunnan rooli

Henkilökunta näyttää mallia, auttaa osallistujia pallon hallinnan kanssa ja ohjaa heitä suullisesti ja manuaalisesti.

● Harjoitteen tavoite

- ✓ Alaraajojen lihasten vahvistaminen.
- ✓ Kognitiivisten aivotoimintojen haastaminen.

Pallon kurotukset

1. Osanottajat istuvat ringissä puristaen palloa käsissään.
2. Palloa viedään eri liikesuuntiin esimerkiksi laulun / musiikin tahdissa.
3. Kurkotetaan pitkälle eteenpäin pallon kanssa, kunnes koira käy koskettamassa yhtä palloista, jolloin kaikki saavat palata lähtöasentoon.
4. Sama toistetaan eri liikesuuntiin ja kurottelut jatkuvat.

● Haastava versio

Osanottajilla on erivärisiä palloja, esim. punaisia ja keltaisia.

Koiran koskettaessa punaista palloa, vain kaikki punaisen pallon haltijat lopettavat eteenpäin kurotuksen.

Koiran koskettaessa keltaista palloa, vain kaikki keltaisen pallon haltijat lopettavat kurotuksen.

Vinkki!

Harjoittelu seisten

Seisten suoritettuna harjoitus on tehokkaampi tasapaino- ja lihasvoimaharjoite.



● Harjoitteen tavoite

- ✓ Hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnan tehostuminen.
- ✓ Selän ja yläraajojen liikkuvuuden lisääntyminen.
- ✓ Tasapainon kehittyminen.
- ✓ Kognitiivisten toimintojen haastaminen.

Pallon potkaisu ja heitto koiralle

1. Yksi osallistuja kerrallaan heittää/potkaisee koiralle palloa.

2. Koira työntää pallon takaisin heittäjälle, joka nostaa pallon maasta ja saa kiittää koiraan rapsuttaen.

● Helppo versio

Heitto/potku tapahtuu istuen. Pallon nosto maasta avustuksella.



● Haastava versio

Pallo heitetään/potkaistaan koiralle seisten sekä mahdollisimman suurella liikelaajuudella, vaihdellen voimankäyttöä.



● Harjoitteen tavoite

- ✓ Pallon heitto: Olkanivelen liikkuvuuden lisääminen, käsi-silmä-koordinaation ja lihasvoiman paraneminen.
- ✓ Pallon potku: Tasapainon, kehonhallinnan ja lihasvoiman paraneminen.
- ✓ Psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen: Osallistuja tuntee itsensä hyödylliseksi tuoden iloa palloa noutavalle koiralle.
- ✓ Koirakosketuksen positiiviset vaikutukset.

Vinkki!

Ryhmäläiset:

Ryhmän olisi hyvä koostua mahdollisimman saman vaikeusasteen muistisairaista, jolloin harjoitteiden yksilöllinen kohdentuminen mahdollistuu ja harjoittelu on tehokkaampaa.

Koiran kadonneiden esineiden reppuun kerääminen

1. Koiralta on kadonnut esineitä, jotka ripotellaan lattialle kävelyreitillä varrelle. Esim. palloja, hernepusseja, huiveja tai pehmoleluja. Tavarat voivat myös olla muistisairaalle tuttuja vanhanajan esineitä, esim. lanka-kerä, vanha kahvipurkki tai vanha herätyskello.

2. Lähdetään kävelykierrokselle koiran ja 1-4 osanottajan kanssa, ilman hihnaa.

3. Osanottajia pyydetään keräämään lattialta esineet ja nostamaan ne koiran reppuun.

Tavaroiden keräämisen jälkeen palataan takaisin omille paikoilleen ja annetaan vuoro seuraavalle kierrokselle lähtijöille.

● Helppo versio

Osanottajat noukkivat esineet apuvälineen tai avustajan avustuksella ja antavat esineen henkilökunnalle reppuun asettamisen sijaan.

● Haastava versio

Jokaiselle osanottajalle annetaan omat ennalta määrätyt tavarat poimittavaksi.

● Henkilökunnan rooli

Avustaa kuntoutujia huolehtien heidän turvallisuudestaan heidän kävellessään ja kyykistyessään poimimaan tavaroita.



● Harjoitteen tavoite

- ✓ Luoda sosiaalisen vuorovaikutuksen, osallistumisen ja koiran auttamisen kokemuksia.
- ✓ Alaraajojen lihasten vahvistaminen.
- ✓ Tasapainon kehittäminen.
- ✓ Kognitiivisten aivotoimintojen haastaminen.

Vinkki!

Turvallinen kyykistymistekniikka:

- ✓ Rento haara-asento.
- ✓ Katse eteenpäin.
- ✓ Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan.
- ✓ Jousto polvista.
- ✓ Selkä suorana.

Kunniakujaleikki huiveilla

1. Ryhmäläiset istuvat kahdessa rivissä kasvot vastakkain niin, että heidän väliinsä jää koiran mentävä kuja.
2. Vastakkain istuvat osallistujat ottavat käsiinsä toistensa huivien päät, niin että molemmilla on käsissään kaksi huivia.
3. Lähdetään marssimaan/hiihtämään/soutamaan rytmikkäästi liikuttaen sekä ala-, että yläraajoja musiikin tahdissa.
4. Koira kulkee kunniakujan läpi ja sen kulkiessa sille annetaan tilaa nostaen molemmat yläraajat ilmaan.
5. Hiihto-/marssi-/soutuliike jatkuu, kunnes koira saapuu kujalle uudestaan.

Vinkki!

Huivileikki piirimuodostelmassa:

Liike voidaan suorittaa myös piirissä, jolloin osanottajat hiihtävät/marssivat ilman paria ja nostavat omat huivinsa korkealle ilmaan koiran kulkiessa ohitse.



● Henkilökunnan rooli

Avustavat osanottajia liikkeen onnistumisessa ja osallistuvat ryhmän mukana näyttämässä mallisuoritusta.

● Harjoitteen tavoite

- ✓ Selän ja olkanivelen liikkuvuuden lisääminen.
- ✓ Istumatasapainon ja ryhdin kehittyminen.
- ✓ Kognitiivisten aivotoimintojen haastaminen.
- ✓ Sosiaalinen vuorovaikutus.

Kävelykoulu

Harjoitellaan yhdessä koiran kanssa kävelemistä. Kuntoutuja taluttaa koiraa ja voi tukeutua koiraan tarvittaessa. Koiran ohjaaja huolehtii kuntoutujalle soveltuvasta rauhallisesta kävelytahdistista.

Koiraa voi taluttaa samanaikaisesti useampi kuntoutuja (2-4 hlöä), mikäli he ovat itsenäisesti käveleviä ja hyvän fyysisen kunnon omaavia.



Vinkki!

Ikääntyneiden kestovoimaharjoittelu:

Kestovoimaa kehitetään kevyen intensiteetin harjoittelulla tehden 15 - 25 toistoa ja 1 - 4 sarjaa.

Hyödynnä kestovoimaharjoittelun periaatteita pysähtymällä kävelykoulu-laisten kanssa 1-4 kertaa marssille ja tehkää yhdessä 15 - 25 marssiaskelta.

Ikäihmisille suositellaan lihasvoimaharjoittelua 2-3 x /vko, joten harjoitella usein ja hymyssä suin!

Marssi

Lähdetään kävelyttämään koiraa marssien rytmikkäästi.

TAI

Kävelyllä voidaan myös pysähtyä marssimaan reippaasti paikalleen lyhyen marssilaulun ajaksi.

● Harjoitteen tavoite

- ✓ Alaraajojen ja keskivartalon lihasten vahvistaminen.
- ✓ Tasapainon ja kehon hallinnan kehittyminen.
- ✓ Kognitiivisten toimintojen kehittäminen.
- ✓ Huomiointikyvyn paraneminen ympäristön esteitä havainnoidessa.

Kävelykoulu

Erilaisia tehtäviä kävelykouluun:



Esteiden ylitys

Kävelyradan varrelle asetetaan esteitä, joiden yli osanottajien on astuttava. Esteet voivat olla lankkuja, keppejä, tyynyjä, rullattuja mattoja tai jumppamattoja.



Epätasaiset kävelyalustat

Erilaisten alustojen hyödyntäminen kävelypintana. Sisätiloissa esimerkiksi matot, jumppamatot, patjat, tyyny tai portaat. Ulkotiloissa hiekka, asfaltti, metsätie, polku, ylämäki, alamäki, rappuset.



Pujottelu

Kävelykierroksella pujotellaan hernepussien / tötsien välistä. Koiraan voi tarvittaessa tukeutua.



Hiihtopotkut

Kävelyllä pysähdytään suorittamaan hiihtopotkuja marssilaulun ajaksi.

Pallot kiertävät

1. Osanottajat istuvat piirissä ja joka toiselle osallistujalle annetaan pallo.

2. Laulu / rytmi lähtee soimaan. Pallo annetaan vierustoverille joka antaa pallon vierustoverille jne... Musiikin tahtiin.

3. Laulu / rytmi lakkaa, jolloin koira käy koskettamassa kuonollaan yhden osallistujan palloa.

4. Laulu jatkuu ja pallot jatkavat kiertämistä.

● Haastava versio

Piirissä kierrätetään useampia palloja samanaikaisesti, mutta eri suuntiin.

● Henkilökunnan rooli

Avustaa kuntoutujia pallon hallinnan ja liikuttamisen sekä liikkeen toteuttamisen kanssa.

● Harjoitteen tavoite

- ✓ Vahvistaa yhteyttä ympäristöön ja ympärillä oleviin ihmisiin.
- ✓ Kognitiivisten aivotoimintojen haastaminen vuorotahtisella liikkeellä.
- ✓ Keskivartalon liikkuvuuden parantaminen



Vinkki!

Lauluehdotus:

Muistisairaiden on helpompi muistaa leikin idea, kun laululla on loogiset ja tutut leikkiin liittyvät sanat

*Ukko Nooa - sävelmän tahtiin:
"Anna pallo, anna pallo, anna pallo,
anna.... Anna pallo, anna... Anna
pallo, anna... Anna pallo, anna pallo,
anna pallo anna.."*

Piirileikki huiveilla

1. Koira tuo repussaank kaikille piirissä istuville huivit, jotka he saavat itse ottaa repusta.
2. Osanottajat ottavat vierustoverinsa huivin toisesta päästä kiinni niin, että osallistujat ovat kontaktissa toisiinsa käsissä olevien huivien välityksellä.
3. Osallistujia pyydetään sulkemaan silmänsä.
4. Koira käy koskettamassa yhden osanottajan kättä, jonka tehtävänä on nostaa samainen käsi ylös ilmaan. Huivin ilmaan nostaneen vieruspari lähtee molemmin käsin mukaan nostoliikkeeseen ja näin liike jatkuu vieressä istuvalta toiselle.
5. Aaltoliikkeen kuljettua ringin ympäri, käy koira koskettamassa taas satunnaisista henkilöä, joka aloittaa kädellään uuden aaltoliikkeen.
6. Leikin loputtua osanottajat avaavat silmänsä. Koira käy kiertämässä ringin ja osanottajat laittavat huivinsa takaisin koiran reppuun.



● Helppo versio

Harjoite toteutetaan aluksi silmät auki ja sovelletaan myöhemmin silmät kiinni tehtäväksi.

● Harjoitteen tavoite

- ✓ Tuntoaistin aktivointi ja kehotiedostuksen vahvistuminen.
- ✓ Loppurauhoittuminen.
- ✓ Vahvistaa muistisairaana yhteyttä ympäristöön ja ympärillä oleviin ihmisiin.

Laululeikit

1. Koira on lopettanut tehtävänsä ja lepää/istuu keskellä piiriä.
2. Ryhmäläiset istuvat piirissä ja laulavat yhdessä ohjaajan kanssa tehden erilaisia liikkeitä musiikin tahtiin.
3. Laulut ja lorut voivat esimerkiksi sisältää mielikuvitusmatkoja menneeseen aikaan, joka voi saada ryhmäläiset muistelevaan ja "uudelleenkokemaan" menneitä aikoja.
4. Lauluihin ja loruihin liitetyt liikkeet voivat sisältää myös seisomaannousuja tai seisten tehtäviä harjoitteita. Myös palloja ja huiveja voi hyödyntää.

● Harjoitteen tavoite

- ✓ Muistijälkien vahvistaminen
- ✓ Sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen.
- ✓ Liikkuvuuden ja lihasvoiman lisääminen.
- ✓ Yhteishengen paraneminen.



● Haastava versio:

1. Joka toiselle piirissä istuvalle jaetaan punaiset pallot. Yksi tai kaksi ryhmäläistä saa keltaisen pallon. Palloja kuljetetaan laulun tahdissa ympäri piiriä ojentaen pallo vieressä istuvalle.
2. Laulun loppuessa pallojen kuljetus keskeytetään. Se/ne joilla on nyt halussaan keltaiset pallot saavat tehtäväkseen ennalta määrätyn tehtävän esim. seisomaannousu, kyykistyminen tai kumarrus.
3. Tehtävän suorittamisen jälkeen laulu ja pallojen kuljetus jatkuu.

**Hymyjä ja iloisia hännäheilutuksia
kuntoutushetkiin!**



ENSIMMÄISEN TEEMAHAASTattelun aiheet

Keskustelu koira-avusteisesta toiminnasta:

1. Tämänhetkisen toimintamallin kuvaus
 - Ryhmäkoot
 - Toimitilat
 - Harjoituskertojen säännöllisyys
 - Tämänhetkiset harjoitteet
2. Tämänhetkisen toimintamallin positiiviset puolet
 - Hyväksi koetut harjoitteet
3. Tämänhetkisen toimintamallin puutteet ja kehitysalueet
 - Huonoiksi koetut harjoitteet
4. Toiveet ja kehitysideat koskien
 - koiraa
 - ohjaajaa
 - henkilökuntaa
 - kuntoutustilanteita
 - kuntoutujien toimintakyvyn parantamista
 - harjoitusliikkeitä

Keskustelu oppaasta

1. Oppaan kohderyhmä?
 - Koira-avusteisen toiminnan toteuttaja
 - Henkilökunta
 - Muistisairaiden omaiset
 - Toimintamuodosta kiinnostuneet ulkopuoliset
2. Toiveet koskien opasta?
 - Ulkonäkö
 - Sisältö

TOISEN TEEMAHAASTATTELUN AIHEET

Keskustelu uudesta koira-avusteisesta toimintamallista

1. Kuntoutusmuodon muutos ja muutoksen laatu

- Mikä muuttui?
- Mikä ei muuttunut, mutta olisi kaivannut muutosta?

2. Uudet harjoitteet

- Toimivuus
- Tarkoituksenmukaisuus
- Käytännöllisyys

Keskustelu oppaasta

1. Ulkonäkö

- Mikä miellytti?
- Mikä ei miellyttänyt?
- Selkeys ja helppolukuisuus

2. Sisältö

- Ymmärrettävyys
- Selkeys ja helppolukuisuus
- Asiasisällön laatu
- Kuvitus ja sen kehittämisideat

3. Mielipiteet - onko opas valmis vai onko oppaaseen tehtävä muutoksia?

Saatekirje

Arvoisa vastaanottaja,

Olemme Saimaan ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijoita ja koulutukseemme kuuluu opinnäytetyön tekeminen. Opinnäytetyömme on koira-avusteisen kuntoutuksen kehittämistehtävä, jonka tarkoituksena on tuoda fysioterapeuttista näkemystä koira-avusteiseen kuntoutukseen ikääntyneiden muistisairaiden kuntoutuksessa. Tavoitteenamme on muokata koira-avusteisesta kuntoutuksesta tavoitteellisempaa sekä ikääntyneiden toimintakykyä optimaalisesti tukevaa. Opinnäytetyömme tuloksena syntyy järjestelmälliseen kirjallisuuskatsaukseen ja tutkittuun tietoon perustuva opas.

Toivomme teidän osallistuvan projektiimme. Osallistumiseen tutkimukseen on tärkeää, sillä toivomme saavamme Teiltä arvokasta tietoa liittyen koira-avusteisen kuntoutuksen kehittämiseen. Olette jo olleet tekemisissä tuon kuntoutusmuodon kanssa työnne kautta ja arvostaisimme ideoitanne kovasti. Koiran vaikuttavuudesta kuntoutuksessa on paljon tieteellistä näyttöä, mutta konkreettisia oppaita koiran soveltamisesta ja hyödyntämisestä kuntoutuksen apuna ei juurikaan ole. Koira-avusteinen kuntoutusmuoto on melko uusi ja merkityksellinen tutkimusala, joten olette mukana tärkeässä hankkeessa.

Tarkoituksenamme on selvittää ja kartoittaa Teitä haastatteleamalla, millaisia kehittämistarpeita koira-avusteisella kuntoutuksella mielestänne on. Tulemme havainnoimaan koira-avusteisen kuntoutuksen nykytilannetta ja mahdollisesti videoimaan tuokioita. Opasta varten tulemme ottamaan valokuvia, joista neuvottelemme erikseen ja allekirjoitamme kansanne kuvausluvan, mikäli kuvaaminen Teille sopii. Haastattelut ja havainnoinnit pyrimme suorittamaan kevään 2017 aikana.

Tavoiteltu oppaan valmistumisaika on maaliskuussa 2017, jolloin tarkoituksenamme on esitellä opas Teille ja muille yhteistyötahoille. Tämän jälkeen pyytäisimme Teitä hyödyntämään opasta mahdollisimman tehokkaasti 5 viikon kokeilujakson ajan koira-avusteisen kuntoutuksen parissa ja antamaan meille arvokasta palautetta oppaan toimivuudesta. Kokeilujakson jälkeen saatamme oppaan viimeistelyyn muotoon Teiltä saadun palautteen perusteella. Oppaan ja hankkeen suunnitellaan valmistuvan lopulliseen muotoonsa toukokuussa - kesäkuussa 2017. Pyydämme huomioimaan, että opinnäytetyömme tulokset ja opas tulevat olemaan julkisia.

Yhteistyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja yhteistyön keskeyttäminen on tällöin mahdollista missä vaiheessa tahansa. Tiedot säilytetään luottamuksellisesti niin, että osallistujien nimiä, henkilötietoja tai kuvia ei julkaista ilman lupaa. Opinnäytetyön kannalta tarpeettomat haastattelu-, kuvaus- ja videointiaineistot tullaan hävittämään opinnäytetyöprojektin lopussa tietosuojaturvallisesti.

Jos teillä on kysyttävää liittyen opinnäytetyöhömmme, niin vastaamme kysymyksiinne mielellämme.

Lämpimästi kiitos osallistumisestasi!

Kaisa Urbanus

Fysioterapia-opiskelija

Inka Railo

Fysioterapia-opiskelija

Sosiaali- ja terveysala

Fysioterapian koulutusohjelma

Saimaan ammattikorkeakoulu

Suostumus

Koira-avusteista ryhmäkuntoutusta muistisairaille: Opas kuntoutuksen ammattilaisille- opinnäytetyö

Kaisa Urbanus & Inka Railo

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja olen ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa vaiheessa. Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen.

Allekirjoitukset ja nimenselvennykset:

Paikka ja aika

Yhteistyöhenkilö

Inka Railo

Opinnäytetyön tekijä

Kaisa Urbanus

Opinnäytetyön tekijä

Sosiaali- ja terveysala

Fysioterapian koulutusohjelma

Saimaan ammattikorkeakoulu

Kuvauslupa

Suostun, että minua valokuvataan ja minusta otettuja valokuvia käytetään *Koira-avusteista ryhmäkuntoutusta muistisairaille: Opas kuntoutuksen ammattilaisille* - oppaan ja opinnäytetyön tarpeisiin. Kuvia tullaan käyttämään oppaassa kuntoutuksen harjoitteiden visuaaliseen havainnollistamiseen.

Opinnäytetyö kuuluu Saimaan ammattikorkeakoulun fysioterapia - opintoihin ja sen tuloksena tuotetaan opas koira-avusteisen kuntoutuksen hyödyntämisestä muistisairaiden ikään-tyneiden kuntoutuksen apuna. Yhteistyökumppanina toimii Hali-Koira-yritys. Opinnäytetyön tekijöillä Kaisa Urbanuksella ja Inka Railolla sekä Saimaan ammattikorkeakoululla on oikeus julkaista ja käyttää opinnäytetyötä sen valmistumisen jälkeen haluamiinsa tarpeisiin. Opinnäytetyö tulee olemaan julkisesti nähtävillä opinnäytetöiden Theseus-kokoelmassa valmistumisensa jälkeen. Näitä sopimuksia on tehty kaksi samanlaista kappaletta, yksi suostumuksen antajalle ja yksi opinnäytetyön tekijöille.

Allekirjoitukset ja nimenselvennykset:

Paikka ja aika

Suostumuksen antaja

Inka Railo

Opinnäytetyön tekijä

Kaisa Urbanus

Opinnäytetyön tekijä